

**NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DALAM  
QIYAMULLAIL**

**(Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh Dalam Buku  
“ Terapi Shalat Tahajud”)**



**Skripsi**

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh  
ASIH SOLEHA  
NPM: 1411010266**

**Jurusan: Pendidikan Agama Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1439 H / 2018 M**

**NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DALAM  
QIYAMULLAIL**

**(Studi Analisis Pemikiran Dr. Muhammad Sholeh Dalam Buku  
“ Terapi Shalat Tahajud”)**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



Oleh :  
**ASIH SOLEHA**  
**NPM. 1411010266**

**Jurusan : Pendidikan Agama Islam**

**Pembimbing I : Dr. Syamsuri Ali, M.Ag**  
**Pembimbing II : Dr. H. Ainal Ghani, M. Ag**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1439 H / 2018 M**

## **ABSTRAK**

### **NILAI–NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DALAM QIYAMULLAIL**

**(Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh Dalam Buku  
“ Terapi Shalat Tahajud” )**

**Oleh  
Asih Soleha**

Konsep kebahagiaan dan kesengsaraan dalam kehidupan manusia merupakan penerjemahan abstrak dari keadaan kesehatan mental manusia. Semakin kompleks kehidupan, semakin dirasakan pentingnya penerapan mental hygiene yang bersumber dari agama dalam rangka mengembangkan atau mengatasi kesehatan mental manusia (masyarakat). Ada kecenderungan bahwa orang-orang di zaman modern ini semakin rindu atau haus akan nilai-nilai agama, sehingga *tausiyah*, nasihat, atau kesempatan dialog dengan para kyai atau ustadz sangat diharapkannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui nilai- nilai pendidikan kesehatan mental yang terkandung dalam *qiyamullail*, untuk mengetahui pemikiran Dr. Mohammad Sholeh tentang hubungan *qiyamullail* dengan pendidikan kesehatan mental. Metode dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa: Catatan, Transkrip, Buku, Surat Kabar, Majalah, Agenda dan lain sebagainya. Dengan menggunakan pendekatan historis filosofis, yaitu proses menguji dan menganalisis secara kritis rekaman dan peninggalan masa lampau berdasarkan data yang diperoleh. Dalam penelitian ini bersumber pada buku Dr. Mohammad Sholeh yang berjudul “*Terapi Shalat Tahajud*”. telah diketahui bahwa shalat tahajud (*qiyamullail*) yang dilakukan dengan ikhlas lagi khusyu dan kontinu, akan menumbuhkan ketenangan dan ketentraman jiwa serta batin seseorang, sehingga membuat si pengamal shalat tahajud sehat fisik maupun mentalnya. Melalui shalat tahajud yang ikhlas lagi khusyu, hati seseorang akan merasa dekat dengan Allah Swt.

**Kata Kunci : Nilai–Nilai Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Qiyamullail ( Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh Dalam Buku “ Terapi Shalat Tahajud” )**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarama 1, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721) 703289

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL**  
**DALAM QIYAMULLAIL (Studi Analisis Pemikiran Dr.**  
**Mohammad Sholeh Dalam Buku "Terapi Shalat Tahajud")**

Nama : **ASIH SOLEHA**  
NPM : **1411010266**  
Jurusan : **Pendidikan Agama Islam**  
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

**Pembimbing I**

**Dr. Syamsuri Ali, M.Ag**  
**NIP. 1961111251989031003**

**Pembimbing II**

**Dr. Ainal Ghani, M.Ag**  
**NIP. 197211072002121002**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam**

**Dr. Imam Syafei'i, M.Ag**  
**NIP. 196502191998031002**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1, Bandar Lampung 35131 Telp(0721) 703289

**PENGESAHAN SKRIPSI**

Skrripsi dengan judul: **NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DALAM QIYAMULLAIL ( Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh Dalam Buku “ Terapi Shalat Tahajud” ),** disusun oleh **ASIH SOLEHA, NPM: 1411010266,** Jurusan: **Pendidikan Agama Islam,** Fakultas: **Tarbiyah dan Keguruan,** telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal: **Kamis, 28 Juni 2018.**

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua : Dr. Imam Syafe'i, M.Ag** (.....)

**Sekretaris : Dr. Sunarto, M.Pd.I** (.....)

**Penguji I : Dr. Rijal Firdaos, M.Pd** (.....)

**Penguji Pendamping I : Dr. H. Ainal Ghani, M.Ag** (.....)

**Penguji Pendamping II : Dr. Syamsuri Ali, M.Ag** (.....)



**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**

**NIP. 19560810 198703 1001**



## MOTTO

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

*Artinya: “Dan pada sebagian malam lakukanlah sholat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu, mudah-mudahan tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji”. (Q.S Al-Isra Ayat 79)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, Jakarta: CV. Pustaka Agung Harapan, 2002, h. 396

## PERSEMBAHAN

Dengan senantiasa mengucap segala puji bagi Allah SWT, serta tidak mengurangi rasa syukur kepada-Nya skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Sanwani yang sangat saya muliakan dan surga penyemangat hidupku Ibu Rohayati tercinta, yang selalu mendoakan dan tidak ada hentinya untuk memberi semangat dan motivasi demi keberhasilan, dengan penuh kesabaran dan kasih sayang.
2. Adik – adikku tercinta Elistiana, Satiyah, Rizky, Mardiana, dan Aditia yang selalu membuatku semangat demi keberhasilan penulis dan motivasi terbesarku untuk selalu memberi contoh teladan yang baik .
3. Sahabat-sahabatku tersayang PAI B angkatan 2014 khususnya kosma irvansyah serta Ike Inayah, Himatulaliah, Emaliasari, Erna Septiana, Helda Yeti, Miftahul Jannah, Dan Eva Riantika Diani, yang selalu memberiku semangat, motivasi, bantuan dan senantiasa menjadi penyemangat, untuk mencapai keberhasilan, serta untuk temanku Anisa Fatin yang selalu memberiku semangat dan dorongan serta doanya untuk keberhasilanku terimakasih banyak, dan penyemangat yang menemani senyum canda dan tawa serta air mata Wardah Anggraini terimakasih untuk semua lelah letih dan suaramu saat menyemangatiku.
4. Dosen pembimbing yang telah berkorban banyak untuk keberhasilan.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama Asih Soleha Tempat tanggal lahir Lampung Barat 25 Juli 1995, anak pertama dari enam bersaudara dari pasangan yang bernama bapak Sanwani, dan Ibu Rohayati. Penulis mengawali pendidikan di SD N 1 Sukamarga Kec.Suoh Kab.Lampung Barat selasai tahun 2007, kemudian melanjutkan kejenjang SMP N 2 Kab. Lampung Barat lulus pada tahun 2011, kemudian melanjut ke SMK purwodadi Gisting dan Pindah ke Madrasah Aliyah Al- Falah Pugung Kab,Tanggamus, Lulus pada tahun 2014.

Pada tahun 2014 melanjutkan ke perguruan tinggi Institut Agama Islam Negri (IAIN) Raden Intan Lampung kini beralih status menjadi Universitas Islam Negri (UIN) Raden Intan Lampung pada Jurusan Pendidikan Agama Islam. Penulis menetap di Asrama Ma'had Al-Jami'ah selama 2 tahun, yang berada di dalam kampus UIN Raden Intan Lampung. Penulis mengikuti organisasi ekstra kampus PMII dan Laskar Santri Nusantara (LSN) , ukm KOPMA (koprasia mahasiswa) penulis juga tergabung kedalam IKAM ( ikatan alumni ma'had al-jamiah) kemudian pada tahun 2017 penulis mengajar privat baca Qur'an di Perumahan Taman Prasanti 2,dan pada tahun 2018 sebelum menyelesaikan akademik di UIN Raden Intan Lampung penulis sudah di terima mengajar di SD IT INSAN KAMIL Bandar Lampung.



## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan taufik, hidayah serta inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Mudah – mudahan skripsi kajian yang sangat sederhana ini dapat berguna bagi pembaca, dan khususnya bagi penulis. Shalawat serta salam penulis panjatkan kepada nabi akhirul zaman yakni baginda Muhammad SAW. Yang kita nantikan syafaatnya di dunia dan kelak di yaumul akhir.

Dalam penyelesaian penulisan skripsi ini banyak pihak yang ikut membantu, oleh karena itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Chairul anwar, M.Pd selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta staf yang telah memberikan penghargaan dan pelayanan dengan baik.
2. Dr. Imam syafi'i, M. Ag selaku ketua jurusan PAI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
3. Dr. Syamsuri Ali, M. Ag selaku pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. H. Ainal Ghani, S.Sg, S.H, M. Ag selaku pembimbing dua yang telah memberikan pembimbing dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah membekali penulis dengan berbagai macam disiplin ilmu pengetahuan yang sangat membantu terselesainya skripsi ini.

6. Pimpinan perpustakaan dan karyawan perpustakaan serta seluruh civitas akademika fakultas Tarbiyah dan Keguruan. .
7. Teman-Teman seperjuangan jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) B Tahun 2014 yang selalu ada untuk membantu dan memberikan dorongan demi keberhasilan penulis.
8. Kepada teman-teman PMII, teman-teman ikatan alumni ma'had al-jamiah UIN Raden Intan Lampung angkatan 2014-2015 yang ikut mendukung dan mendoakan penulis dalam mengerjakan skripsi ini.

Amin Yarobal' Alamin.



**Bandar Lampung, 28 Juni 2018**  
**Penulis,**

**Asih Soleha**  
**1411010266**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYATHIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Masalah .....	8
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Kegunaan Penelitian.....	9
F. Tinjauan Pustaka.....	9
G. Metode Penelitan .....	13
H. Teknik Pengumpulan Data.....	16
I. Teknik Analisis Data.....	17
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Nilai-Nilai Pendidikan .....	18
B. Nilai-Nilai Pendidikan Kesehatan Mental .....	22
C. Qiyamullail .....	31
D. Hubungan Qiyamullail dengan Pendidikan Kesehatan Mental .....	40

### **BAB III BIOGRAFI Dr. MOHAMMAD SHOLEH**

A. Biografi Dr. Mohammad Sholeh .....	44
1. Riwayat Pendidikan.....	44
2. Latar Belakang Sosial Budaya .....	45
3. Latar Belakang Dunia Politik.....	46
4. Pengalaman dengan Shalat Tahajud.....	47
5. Karya-Karya Dr. Mohammad Sholeh .....	51
6. Buku Terapi Shalat Tahajud.....	51

### **BAB IV NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DALAM QIYAMULLAIL (SHALAT TAHAJUD)**

A. Nilai – Nilai Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Qiyamullail .....	68
B. Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh Hubungan Qiyamullail dengan Pendidikan Kesehatan Mental.....	72
C. Hubungan Qiyamullail dengan Pendidikan Kesehatan Mental .....	75

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	84
B. Saran.....	85
C. Penutup .....	86

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Konsep kebahagiaan dan kesengsaraan dalam kehidupan manusia merupakan penerjemahan abstrak dari keadaan kesehatan mental manusia. Semakin kompleks kehidupan, semakin dirasakan pentingnya penerapan mental *hygiene* yang bersumber dari agama dalam rangka mengembangkan atau mengatasi kesehatan mental manusia (masyarakat). Ada kecenderungan bahwa orang-orang di zaman modern ini semakin rindu atau haus akan nilai-nilai agama, sehingga *tafsiyah*, nasihat, atau kesempatan dialog dengan para kyai atau ustadz sangat diharapkan. Mereka merindukan hal itu dalam upaya mengembangkan wawasan keagamaannya, atau mengatasi masalah-masalah kehidupan yang sulit diatasinya tanpa nasihat keagamaan tersebut.<sup>1</sup> Kesehatan manusia bukanlah sebatas kesehatan dan kesegaran lahiriah sebagaimana selama ini disalah fahami oleh kebanyakan orang. Maka penyebutan kesehatan mental disini dimaksudkan sebagai suatu pandangan tentang kesehatan manusia secara menyeluruh dalam dirinya, baik jasmaniah maupun rohaniah.<sup>2</sup> Kesehatan mental (*hygiene mental*) adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Menurut definisi ini,

---

<sup>1</sup> Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Jakarta: Pustaka Bani Quraisy, 2004), Cet. I, h.12

<sup>2</sup> Sholikhin Muhammad, *The Miracle of Shalat*, ( Jakarta: Erlangga, 2011 ) h. 502

orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa. Yang dimaksud dengan gangguan jiwa, adalah apabila seseorang sering cemas tanpa diketahui sebabnya, tidak mempunyai gairah kerja, rasa badan lesu dan sebagainya.<sup>3</sup>

Dengan demikian, kebutuhan manusia akan kesehatan mental sangat *urgens*. Sebab manusia selalu membutuhkan ketenangan, keharmonisan dan ketenteraman jiwanya. Menurut Zakiyah Daradjat, bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi serta mempunyai kesanggupan menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>4</sup>

Ilmu pendidikan mempelajari tentang perubahan perilaku manusia secara lebih normatif. Selain mempelajari materi yang diberikan, juga strategi yang harus ditempuh agar perubahan perilaku itu lebih efektif. Ilmu pendidikan tentunya memberikan kontribusi bagi kesehatan mental, khususnya dalam pengembangan jiwa sosial kepada masyarakat. Prinsip-prinsip pendidikan dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.<sup>5</sup> Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hubungan antara kesehatan mental dan pendidikan dalam kaitannya dengan hubungan antar agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap sesuatu kekuasaan yang maha tinggi. Sikap pasrah yang serupa itu akan

---

<sup>3</sup> Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), Cet. IX, h. 13

<sup>4</sup> *Ibid.*,

<sup>5</sup> Moelyono Notosoedirjo dan Latipun, *Op.cit.*, h.16



memberikan sikap optimis pada pribadi seseorang hingga akan muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, senang sukses, puas, aman. Situasi emosi yang demikian merupakan dari kebutuhan asasi manusia sebagai makhluk yang berkeyakinan. Untuk itulah dalam hal yang serupa itu manusia berada dalam keadaan tenang dan normal. Karena itu sangatlah logis kalau setiap ajaran agama mewajibkan pengikutnya untuk melakukan ajarannya secara taat dan rutin, karena bentuk pelaksanaan ibadah akan berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi yang pada akhirnya akan menimbulkan rasa kepuasan sebagai pengabdian kepada Tuhan dan akan memberikan rasa bahwa hidup lebih bermakna atau berarti, dan membuat pribadi itu merasa puas dalam kehidupannya.<sup>6</sup>

Seperti Firman Allah yang menyatakan sebagai berikut: QS. Al-Mu'minun 1-2 :

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

*“Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya” (Al Mu'minun, 1-2)*

Sebagian besar umat Islam tidak memahami persoalan kesehatan jiwa dan hati dalam pengertiannya yang luas, sebagaimana mereka juga tidak mengerti amalan-amalan yang bisa mengantarkan pada kesehatan jiwa dan hati atau tidak mengerti tentang hal-hal yang keluar atau muncul dari kesehatan jiwa

---

<sup>6</sup> Wahab Rohmalina, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawati Pers. 2015, cet. 1. h.182

dan hati in. inilah titik yang sangat penting, dan sampai sekarang belum ada kejelasan. Sebagai contoh dalam firman Allah sebagai berikut:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ  
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

*“Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”* ( QS. Al-Ankabut 45)

Salah satu pengaruh shalat adalah meninggalkan perbuatan keji dan mungkar. Sedangkan tujuan mendirikan shalat adalah mengingat atau dzikir kepada Allah melalui cara-cara yang Allah tetapkan untuk kita. Salah satu pengaruh dzikir adalah memberikan ketenangan kepada hati.

Allah berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۚ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram* (QS.Al-Ra’d: 28)

Ketenangan dan kedamaian hati menunjukkan hati yang sehat, dan tidak dituntut untuk mencapai kondisi tersebut. Sedangkan jalan untuk mencapai kondisi hati yang sehat itu adalah dengan cara berdzikir, diantara bentuk dzikir

adalah shalat, dan kita di tuntut untuk melaksanakan shalat tersebut. Sementara salahsatu praktis dari shalat adalah meninggalkan perbuatan keji dan mungkar, baik melalui ilmu maupun amalan praktis.<sup>7</sup>

Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dikerjakan pada malam hari. Karenanya shalat tahajud juga di sebut shalat *Lail* (shalat malam) atau *Qiyamullail*. Rasulullah SAW sangat menganjurkan umatnya untuk membiasakan shalat tahajud. Sebab, shalat Tahajud merupakan salah satu wujud takwa dan cinta seorang hamba kepada Allah SWT. Selain itu membiasakan shalat tahajud adalah bukti kecintaan hamba kepada khaliknya. Shalat tahajud juga merupakan shalat sunah yang berat untuk dilakukan. Sebab, shalat tersebut bertepatan dengan waktu istirahat manusia setelah lelah bekerja pada siang hari. Karenanya hanya orang yang bertakwa dan cinta kepada Allah SWT yang mampu melaksanakan shalat Tahajud secara terus-menerus setiap malam.<sup>8</sup>

Shalat merupakan suatu kegiatan fisik dan mental spiritual yang memberikan makna baik bagi hubungan dengan Allah, hubungan dengan sesama manusia, dan hubungan dengan diri sendiri.<sup>9</sup> Di samping itu shalat tahajud akan mengurangi kecemasan yang lebih nyata dan lebih besar dibandingkan dengan olah raga biasa, karena olah raga hanya menyangkut unsur badan saja dan mengeluarkan energi. Demikian pula shalat tahajud dapat menjadi terapi

---

<sup>7</sup> Sa'id Hawa, *Pendidikan Spiritual* ( Mitra Pustaka, 2006), h.304

<sup>8</sup> Hamdi El-Natary, *Shalat Tahajud cara Rasulullah Sesuai Al-Qur'an dan Hadits* (Wahyu Qalbu, 2015), h.20

<sup>9</sup> Djamaludin Ancok, dan Fuad Nashori Suroso, , *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h.75

kekusutan mental karena salat Tahajud sebagai bagian agama, dan agama sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang. Dengan memperbanyak salat sunnah terutama salat malam (tahajjud), maka amal ibadah kita akan bertambah dan dapat menutupi amalan wajib yang kita tinggalkan serta menghapus dosa-dosa yang kita lakukan. Di dalam Al-Qur'an banyak sekali terdapat ayat tentang pentingnya salat malam karena hal ini merupakan sebuah kebiasaan orang soleh untuk mendekatkan diri pada Allah. Oleh karena itu Allah menganjurkan bangun di tengah malam untuk memuja dan menyembah-Nya. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. At Thur ayat 49 yang berbunyi:


  
 وَمِنْ أَلَيْلٍ فَسَبَّحَهُ وَادَّبَرَ النُّجُومِ ﴿٤٩﴾
   
*Dan bertasbihlah kepada-Nya pada beberapa saat di malam hari dan di waktu terbenam bintang-bintang (di waktu fajar) (Q.S. At Thur 49 )<sup>10</sup>*

Firman Allah swt. tersebut menjadi salah satu dasar disyariatkannya ibadah salat tahajjud. Maksudnya orang-orang yang sembahyang tahajjud di malam hari semata-mata karena Allah. Keutamaan dan keistimewaan tahajjud telah banyak dimuat dalam berbagai hadis, juga beberapa ayat al-Qur'an yang menyebutkan mengenainya, serta pujian-pujian yang ditujukan kepada mereka ahli tahajjud. Karena itu ganjaran atau pahala bagi orang yang bangun di tengah malam untuk melaksanakan salat malam khususnya salat

---

<sup>10</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Opcit. h. 525



tahajjud dan mereka berdoa, memohon ampun kepada Allah, maka mereka akan mendapatkan kedudukan yang mulia di sisi-Nya, karena hanya sedikit orang yang dapat meraihnya.

Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh oleh seseorang yang melaksanakan salat tahajjud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Hal ini disebabkan dalam shalat tahajud terdapat dimensi dzikir Allah (mengingat Allah). Salat tahajjud mengandung dimensi dzikir kepada Allah dan memiliki dampak psikologis dalam jiwa seseorang. Dengan melaksanakan gerakan-gerakan shalat dengan benar sesuai ajaran Rasul dari *qiyam*, *ruku'* dan *sujudnya* akan memberikan energi yang bisa menyehatkan badan kita. Akan tetapi, jika gerakannya tidak sempurna maka shalat akan menjadi hampa, dan pelakunya tidak mendapatkan manfaat dari shalat itu.<sup>11</sup> Oleh karena itu shalat tahajjud sangat dianjurkan bagi setiap muslim, karena shalat tahajjud merupakan ibadah salat sunnah yang paling mulia. Disamping itu, shalat tahajjud juga bisa menyehatkan tubuh kita karna dalam tubuh kita akan bekerja yang membentuk hormon *kortisol*<sup>12</sup> yang mempunyai fungsi utama untuk menangkal dan mempersiapkan tubuh terhadap stres.

---

<sup>11</sup> Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008), Cet. XVI, h .51

<sup>12</sup> Kortisol adalah hormon berbahan steroid yang dihasilkan dari ginjal dengan control kelenjar dari otak dalam pelepasannya.( Egha Zainur Ramadhani, *SuperHealth Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, (Yogyakarta: Pro-U Media, 2010), Cet. III, h.10

## B. Fokus Masalah

Mengingat luasnya bidang kajian, maka untuk lebih memperjelas dan memberi pengarahannya yang tepat dalam penulisan skripsi ini, perlu adanya pembatasan masalah dalam pembahasannya, agar mempermudah dalam pembahasan dan tidak melebar kemana-mana. Penulis meyakini, masih banyak di dalam buku-buku lain yang membahas tentang Kesehatan mental yang terkandung dalam *Qiyamullail*. Maka penulis membatasi permasalahan dalam penulisan skripsi ini yaitu terkait tentang nilai-nilai pendidikan kesehatan Mental dalam buku *Terapi Shalat Tahajud*.

## C. Rumusan Masalah

Menurut Sugiyono rumusan masalah berbeda dengan masalah. Masalah itu merupakan kesenjangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi, maka rumusan masalah itu merupakan suatu pertanyaan yang akan dicari jawaban melalui pengumpulan data. Namun demikian terdapat kaitan erat antara masalah dan rumusan masalah, karena setiap rumusan masalah penelitian didasarkan pada masalah.<sup>13</sup> Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Apa nilai-nilai pendidikan kesehatan mental yang terkandung dalam *qiyamullail* serta hikmah bagi yang melaksanakannya?
2. Bagaimana pemikiran Dr. Mohammad Sholeh tentang *qiyamullail* hubungannya dengan pendidikan kesehatan mental?

---

<sup>13</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 35.

#### D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui nilai- nilai pendidikan kesehatan mental yang terkandung dalam *qiyamullail*
2. Untuk mengetahui pemikiran Dr. Mohammad Sholeh tentang hubungan *qiyamullail* dengan pendidikan kesehatan mental

#### E. Kegunaan Penelitian

Dengan demikian diharapkan penelitian ini berguna untuk:

1. Untuk memberikan pengetahuan tentang nilai-nilai pendidikan kesehatan mental yang terkandung dalam *qiyamullail*.
2. Untuk mengetahui hubungan *qiyamullail* dengan pendidikan kesehatan mental.
3. Memberikan tambahan informasi pentingnya salat tahajjud bagi umat Islam. bagi para pengamal sholat tahajjud.

#### F. Tinjauan Pustaka

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menggunakan literatur karya Mohammad Sholeh dalam buku "*Terapi Shalat Tahajjud*". Dalam buku ini dibahas hal-hal yang berkaitan dengan manfaat serta pengaruh shalat tahajjud sebagai terapi kesehatan mental, dan karya-karyanya yang lain yang mendukung tema dari skripsi ini. Dalam buku "*Psikologi Agama*" karya Prof. Dr. H. Ramayulis, yang membahas tentang pengertian kesehatan mental. Hubungan Agama dan Kesehatan Mental, Kesehatan Mental dalam Al-

Quran, Kesehatan Mental Dalam hadis. Dalam membahas tentang kesehatan mental, penulis juga akan mengkaji dari karya Zakiyah Daradjat, dalam *Kesehatan Mental*. Berikut ini penulis hadirkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kajian yang penulis lakukan:

1. Jurnal tentang “*Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta*”.

Mahasiswa tingkat akhir diharuskan untuk membuat skripsi yang dapat menyebabkan kecemasan. Salah satu cara menurunkan kecemasan adalah terapi shalat tahajud. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh shalat tahajud terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Subjek dalam penelitian ini adalah dua mahasiswi tingkat akhir sedang mengerjakan skripsi, berusia 21 tahun, dan memiliki kecemasan tinggi. Metode penelitian menggunakan eksperimen *single case design*. Metode pengumpulan data menggunakan skala TMAS, wawancara, dan *behavior checklist*. Teknik analisis data menggunakan analisis grafik dan analisis statistik *Paired Sample Ttest*. Hasil analisis grafik menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan dari cemas tinggi menjadi tidak cemas. Hasil analisis statistik *Paired Sample Ttest* diketahui taraf signifikansi Pre-Post1 = 0,430 menunjukkan tidak terjadi penurunan, Pre-Post2 = 0,156 menunjukkan tidak terjadi penurunan, Pre-Post3 = 0,052 menunjukkan terjadi penurunan, Pre-Post4 = 0,135 menunjukkan tidak terjadi penurunan, Post1-Post2 = 0,090 menunjukkan terjadi penurunan, Post2-Post3



= 0,386 menunjukkan tidak terjadi penurunan,  $\text{Post3-Post4} = 0,330$  menunjukkan tidak terjadi penurunan. Namun dari nilai rerata menunjukkan adanya penurunan, rerata Pre:39,0 , Post1:34,0 , Post2:27,0 , Post3:20,5 , Post4:13,5. Kesimpulan dari penelitian ini adalah shalat tahajud dapat menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Hal tersebut didukung dengan hasil *behavior checklist* dan wawancara kedua subjek mengaku merasa lebih tenang setelah shalat tahajud rutin.

## 2. Tahajjud Dan Pendidikan Kesehatan Mental (Pendekatan Tafsir Tahlili Dan Maudhu'I Pada Q.S. Al-Isra': 79)

Manusia dalam perjalanan hidupnya tidak akan lepas dari berbagai macam permasalahan. Dengan banyaknya permasalahan yang dihadapi manusia, mereka pasti akan merasa terganggu dengan kesehatannya, baik kesehatan jasmani maupun rohaninya. Dengan kondisi tersebut manusia membutuhkan kesehatan yang seimbang antara jasmani dan rohaninya.

Dalam skripsi ini membahas tentang tahajjud dan hubungannya dengan pendidikan kesehatan mental. Karena dengan melakukan shalat tahajjud dengan benar maka akan memberikan ketenangan dalam hati dan juga menyehatkan badan. Oleh karena itu ingin mengetahui: bagaimana hubungan antara tahajjud dan pendidikan kesehatan mental dengan menggunakan pendekatan ilmu tafsir. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Teknik pengumpulan datanya berupa teknik dokumentasi. Metode analisis data menggunakan metode tafsir

tahlili dan tafsir maudhu“i. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan melaksanakan shalat tahajjud dengan benar di waktu malam yang sunyi, maka akan memberikan ketenangan pada jiwa dan pikiran bisa menjadi fokus karena dalam shalat membutuhkan konsentrasi untuk menghubungkan pikiran kita kepada Allah sebagai sesembahan kita.

### 3. Efektivitas Shalat Tahajud Dlam Mengurangi Tingkat Stres Santri

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas shalat tahajud dalam menurunkan stres Santri Pondok Islam “Y” Bekasi Jawa Barat. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *pretest posttest control group design*. Hipotesis penelitian ada 2, yang pertama ada penurunan tingkat stres individu setelah melakukan shalat tahajud dibandingkan dengan sebelum melakukan shalat tahajud, dan hipotesis kedua adalah tingkat stres santri yang melakukan shalat shalat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan shalat tahajud. Sampel penelitian ini sebanyak 30 santri, yang terdiri atas 15 santri pada kelompok eksperimen dan 15 santri pada kelompok kontrol. Metode penggalan data dengan menggunakan satu skala psikologi yang terdiri atas 2 aspek yaitu biologis dan psikologis. Hasil uji validitas pada skala stres terdapat 44 aitem valid ( $\alpha = 0,953$ ), dan analisis data menggunakan *paired t test* dan *independent sample test*. Hasil prates dan pascates kelompok eksperimen didapatkan nilai t hitung sebesar 10,821

dengan  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada penurunan tingkat stres individu setelah melakukan shalat tahajud dibandingkan dengan sebelum melakukan shalat tahajud. Hasil pengujian pascates antara kelompok eskperimen dan kelompok kontrol didapatkan  $t$  hitung sebesar -5,042 dengan  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti tingkat stres santri yang melakukan shalat shalat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan shalat tahajud. Jadi shalat tahajud terbukti sangat efektif dapat mengurangi tingkat stres santri di Pondok Islam “Y” Bekasi Jawa Barat.

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Dilihat dari jenis penelitian, maka penelitian ini termasuk kedalam penelitian *library reasearch* atau penelitian kepustakaan, yaitu penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur (kepustakaan), baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian dari peneliti terdahulu.<sup>14</sup>

Menurut Kartini kartono, penelitian kepustakaan ialah bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan macam-macam material yang terdapat diruang perpustakaan.<sup>15</sup> Menurut Sumardi Suryabrata Teori-teori dan konsep-konsep pada penelitian ini umumnya dapat diketemukan dalam

<sup>14</sup> M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok materi metodologi penelitian dan aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), h. 11

<sup>15</sup> Kartini kartono, *Pengantar Metodologi Reasearch Sosial*, ( Bandung: Mandar Maju, 1996), h. 33

sumber acuan umum, yaitu kepustakaan yang berwujud buku-buku teks, ensiklopedia, monograf, dan sejenisnya. Generalisasi-generalisasi dapat ditarik dari laporan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan bagi masalah yang sedang digarap. Hasil-hasil penelitian terdahulu itu pada umumnya dapat diketemukan dalam sumber acuan khusus, yaitu kepustakaan yang berwujud jurnal, buletin penelitian, tesis, disertasi dan lain-lain sumber bacaan yang memuat laporan hasil penelitian.<sup>16</sup>

Penelitian yang penulis lakukan dapat dikategorikan dengan penelitian kepustakaan karena tidak memerlukan terjun langsung ke lapangan melalui survei maupun observasi untuk mendapatkan data yang dicari. Data diperoleh dan dikumpulkan dari penelitian kepustakaan yaitu dari hasil pembacaan dan penyimpulan dari beberapa buku, dan karya ilmiah lain yang ada hubungannya dengan materi dan tema pengkajian. Dalam hal ini penulis bermaksud menggambarkan dan ingin mengetahui tentang bagaimana nilai-nilai pendidikan kesehatan mental yang terkandung dalam Qiyamullail dalam buku *Terapi Shalat Tahajud*.

## **2. Sifat Penelitian**

Dilihat dari sifatnya, penelitian ini termasuk “*deskriptif analitis*” yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk memberi gambaran yang secermat mungkin mengenai suatu individu, keadaan, gejala atau kelompok tertentu.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), h. 66

<sup>17</sup> Koentjaraningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 1993), h.30



Adapun menurut Sumardi Suryabrata metode *deskriptif analisis* ialah untuk mengakumulasikan data dasar dalam cara deskriptif semata-mata tidak perlu mencari atau menemukan saling hubungan, mentest hipotesis, membuat ramalan, atau mendapatkan makna dan implikasi.<sup>18</sup>

### 3. Sumber Data

#### a. Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumbernya, diamati dan dicatat untuk pertama kalinya.<sup>19</sup> Dalam penelitian kepustakaan ini, penulis mengumpulkan beberapa data yang diperlukan guna menunjang penelitian ini baik dari buku, surat kabar, brosur dan lain sebagainya. Dikarenakan penelitian ini bersandarkan pada konsep pemikiran Dr. Mohammad Sholeh, sebagai sumber data utama/primer oleh penulis dalam kajian kepustakaan ini. Buku Terapi Shalat Tahajud merupakan karya Dr. Mohammad Sholeh yang mencakup berbagai pembahasan. Namun, peneliti memfokuskan tentang nilai-nilai pendidikan kesehatan mental di dalamnya.

#### b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang bukan diusahakan sendiri pengumpulannya.<sup>20</sup> Sumber dimaksud adalah sumber data yang berupa karya-karya para pemikir lainnya dalam relevansinya dengan persoalan yang diteliti. Adapun data sekunder yang ada keterkaitannya dengan penelitian ini adalah:

---

<sup>18</sup> Sumardi Suryabrata, *opcit*, h. 19

<sup>19</sup> Marzuki, *Metodologi Penelitian Riset*, (BPEF VII, Yogyakarta, 1997), h. 55

<sup>20</sup> Ibid. hlm 56

- 1) Prof Dr. H. Ramayulis, *“Psikologi Agama”* Kalam Mulia 2002
- 2) Ust. Hamdi El-Natary, *“Shalat Tahajud Cara Rasulullah SAW Sesuai Al-Quran dan Hadits”* Wahyu Qalbu 2015”
- 3) Dr. Achmad Mubarak, M.A *“Jiwa Dalam Al-Qur’an”* Paramadina 2000
- 4) Muhammad Sholikhin, *“ The Miracle Of Shalat”* Erlangga 2011
- 5) Aliah B. Purwakania Hasan *“ Pengantar Psikologi Kesehatan Islami”* Rajawali Pers 2008
- 6) Sa'id bin Ali, *Tuntunan Salat Sunnah* Irsyad Baitus Salam, 2005
- 7) Sholahudin Wahid. *“ Sukses Berinvestasi Shalat”*, pustaka marwa cet.1 2000
- 8) Sa'id Hawa, *“Pendidikan Spiritual”* Mitra Pustaka, 2006
- 9) Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.

## H. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Metode Library Research (Penelitian Kepustakaan)

Metode studi pustaka adalah teknik pengumpulan data dalam suatu penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data-data dalam suatu penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data-data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material bahan yang terdapat diperpustakaan.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Kartini Kartono, Kartini kartono, *Pengantar Metodologi Reasearch Sosial*,( Bandung: Mandar Maju, 1996), h. 28

## 2. Metode Dokumentasi

Menurut Suharismi Arikunto, metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa: Catatan, Transkrip, Buku, Surat Kabar, Majalah, Agenda dan lain sebagainya.<sup>22</sup> Dalam pengumpulan data yang bersifat teori maka digunakan metode dokumentasi guna mengumpulkan berbagai teori dan pendapat serta peraturan yang berlaku dari berbagai sumber tertulis.

### I. Teknik Analisis Data

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah historis filosofis. Pendekatan historis adalah proses menguji dan menganalisis secara kritis rekaman dan peninggalan masa lampau berdasarkan data yang diperoleh. Data yang terkumpul melalui kegiatan pengumpulan data yaitu dengan cara mencatat, mengutip dan mengedit, kemudian diproses dalam pengolahan data dengan jalan mengelompokkan sesuai dengan bidang pokok bahasan masing-masing. Bahan yang telah dikelompokkan tersebut selanjutnya digunakan dalam proses analisis data. Dikarenakan dalam penelitian ini yang dijadikan objek penelitiannya adalah objek teori atau kajian teori, sehingga untuk menganalisis data tersebut, maka penulis menggunakan metode deskriptif analisis deduktif yaitu dengan menarik suatu kesimpulan dimulai dari pernyataan umum menuju pernyataan khusus dengan menggunakan penalaran atau rasio.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rhineka Cipta: 2006), h. 231

<sup>23</sup> Muhammad. Fatalillah, *Ta'lim Muta'alim "kajian dan Analisis Serta dilengkapi Tanya jawab"*, (Kediri, Santri Salaf Press), h. 26

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Nilai-Nilai Pendidikan**

##### **1. Pengertian Nilai Pendidikan**

Nilai Menurut Milton Rokeach dan James Bank, adalah suatu tipe kepercayaan yang berada dalam ruang lingkup sistem kepercayaan yang mana seseorang bertindak atau menghindari suatu tindakan, atau mengenai sesuatu yang pantas atau tidak pantas dikerjakan. Menurut Sidi Gazalba adalah sesuatu yang bersifat abstrak, ia ideal, nilai bukan benda konkrit, bukan fakta, tidak hanya persoalan benar dan salah dan menurut pembuktian empirik, melainkan soal penghayatan yang dikehendaki dan tidak dikehendaki, disenangi dan tidak disenangi.<sup>1</sup>

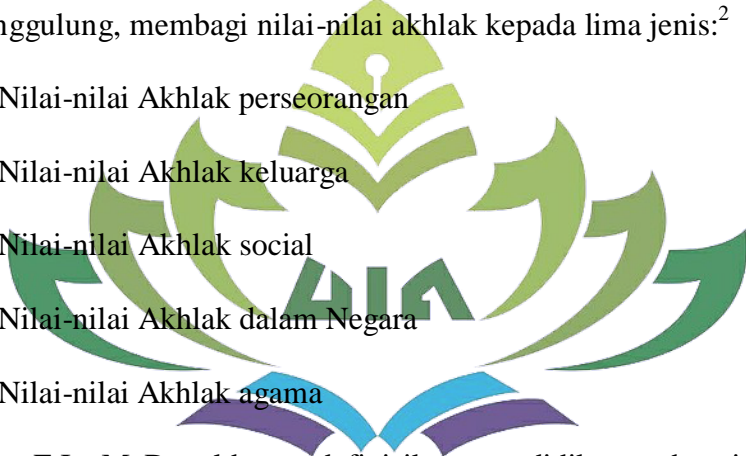
Nilai-nilai Islam itu pada hakikatnya adalah kumpulan dari prinsip-prinsip hidup, ajaran-ajaran tentang bagaimana manusia seharusnya menjalankan kehidupannya di dunia ini, yang satu prinsip dengan lainnya saling terkait membentuk satu kesatuan yang utuh tidak dapat dipisahkan. Yang terpenting dengan wujud nilai-nilai Islam harus dapat ditransformasikan dalam lapangan kehidupan manusia. Hal tersebut berjalan dengan karakteristik Islam sebagaimana diungkapkan oleh Muhammad Yusuf Musa berikut ini. "Yaitu mengajarkan kesatuan agama,

---

<sup>1</sup>18 Chabib Thoha, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), h.60-61



kesatuan politik, kesatuan sosial, agama yang sesuai dengan akal dan fikiran, agama fitrah dan kejelasan, agama kebebasan dan persamaan, dan agama kemanusiaan.” Lapangan kehidupan manusia harus merupakan satu kesatuan antara satu bidang dengan bidang kehidupan lainnya. Dalam pembagian dimensi kehidupan Islam lainnya yaitu ada dimensi tauhid, syariah dan akhlak, namun secara garis besar nilai Islam lebih menonjol dalam wujud nilai akhlak. Menurut Abdullah Darraz sebagaimana dikutip Hasan Langgulung, membagi nilai-nilai akhlak kepada lima jenis:<sup>2</sup>

- 
- a. Nilai-nilai Akhlak perseorangan
  - b. Nilai-nilai Akhlak keluarga
  - c. Nilai-nilai Akhlak social
  - d. Nilai-nilai Akhlak dalam Negara
  - e. Nilai-nilai Akhlak agama

F.J. McDonald mendefinisikan pendidikan sebagai “*a process or activity which is directed at producing desirable changes in the behavior of human beings*”.<sup>3</sup> Sedangkan menurut John Dewey Pendidikan berarti “*a process of leading or bringing up*”.<sup>4</sup> Ahmad D. Marimba member definisi pendidikan dalam konteks pendidikan Islam. Ia mengemukakan bahwa pendidikan Islam adalah bimbingan atau pimpinan secara sadar oleh pendidik

---

<sup>2</sup> Rahmat, *Implementasi Nilai-nilai Islam dalam Pendidikan Lingkungan Hidup*, [http://uinsuka.info/ejurnal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=90&id=90&Itemid=52](http://uinsuka.info/ejurnal/index.php?option=com_content&task=view&id=90&id=90&Itemid=52), h.1

<sup>3</sup> F.J. McDonald, *Educational Psychology*, (California: Wadsworth Publishing, 1959), h. 4

<sup>4</sup> 29 John Dewey, *Democracy and Education*, (New York: The Macmillan Company, 1964), h.10

terhadap perkembangan jasmani dan rohani peserta didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama.<sup>5</sup> Sebelum membahas tentang kesehatan mental terlebih dahulu akan dijelaskan arti dari pendidikan menurut beberapa ahli, di antaranya:

Menurut H. M Arifin, pendidikan adalah usaha orang dewasa secara sadar untuk membimbing dan mengembangkan kepribadian serta kemampuan dasar anak didik baik dalam bentuk pendidikan formal maupun non formal.<sup>6</sup>

Menurut Ahmad D. Marimba pendidikan adalah bimbingan atau pimpinan secara sadar oleh si pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani si terdidik menuju terbentuknya kepribadian yang utama.<sup>7</sup> Menurut Soegarda Poerbakawatja pendidikan ialah semua perbuatan atau usaha dari generasi tua untuk mengalihkan pengetahuannya, pengalamannya, kecakapannya, dan ketrampilannya kepada generasi muda. Sebagai usaha menyiapkan agar dapat memenuhi fungsi hidupnya baik jasmani maupun rohani.<sup>8</sup> Adapun pengertian Islam berasal dari bahasa arab *aslama yuslimu islaman* yang berarti berserah diri, patuh, dan tunduk. Dan selanjutnya Islam menjadi nama suatu agama yang ajaran-ajarannya diwahyukan Tuhan kepada manusia melalui nabi Muhammad SAW.<sup>9</sup>

---

h.19 <sup>5</sup> 30 Ahmad D. Marimba, *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, (Bandung: Al-Ma'arif, 1989),

<sup>6</sup> M. Arifin, *Hubungan Timbal Balik Pendidikan Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), h. 12.

<sup>7</sup> Ahmad D. Marimba, *Pengantar Filsafat Pendidikan* (Bandung: Al Ma'arif, 1989), h. 19

257 <sup>8</sup> Soegarda Poerbakawatja, dkk. *Ensiklopedi Pendidikan* (Jakarta: Gunung Agung, 1981), h.

<sup>9</sup> Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2009), h.338-339

Athiyah Al-Abrosyi dalam kitabnya yang berjudul *At-Tarbiyatul Islamiyah wa Falasafatuha* pendidikan Islam adalah mempersiapkan individu agar ia dapat hidup dengan kehidupan yang sempurna. Anwar jundi dalam kitabnya yang berjudul *At-Tarbiyatul Wa Bina'ul Ajyal Fi Dlouil Islam* pendidikan Islam adalah menumbuhkan manusia dengan pertumbuhan yang terus menerus sejak ia lahir sampai ia meninggal dunia.

Sedangkan menurut Ahmad Tafsir pendidikan Islam adalah sebuah proses yang dilakukan untuk menciptakan manusia-manusia yang seutuhnya; beriman dan bertaqwa kepada Tuhan serta mampu mewujudkan eksistensinya sebagai khalifah Allah dimuka bumi, yang berdasarkan Ajaran Islam Al-Qur'an dan As-Sunnah sehingga terwujudnya insan-insan kamil setelah proses pendidikan berakhir.<sup>10</sup>

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa pengertian pendidikan Islam adalah suatu aktivitas bimbingan kepada peserta didik yang berorientasi pada pengembangan fitrah manusia, baik jasmani maupun rohani, sehingga peserta didik mempunyai ruang gerak yang lebih luas untuk mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya berdasarkan hukum-hukum Islam menuju terbentuknya kepribadian yang berintegrasi (mental yang sehat) serta muslim yang taqwa.

---

<sup>10</sup> Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Bandung: PT Remaja Rosydakarya, 2005), h.1

## B. Nilai-Nilai Pendidikan Kesehatan Mental

### 1. Pengertian Kesehatan Mental

Secara etimologi kesehatan mental (*hygiene mental*) berasal dari kata: mental dan *hygiene*. *Hygiene* ialah nama Dewi kesehatan Yunani. Dan *hygiene* berarti ilmu kesehatan. Sedangkan mental (berasal dari kata Latin *mens, ments*) artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat.<sup>11</sup> Secara terminologi kesehatan mental adalah berkenaan dengan jiwa, bathin, rokhaniah. Dalam pengertian aslinya, menyinggung masalah pikiran, akal atau ingatan. Yang sekarang ini digunakan untuk menunjukkan penyesuaian organisme terhadap lingkungan. Dengan demikian, ilmu kesehatan mental atau mental *hygiene* adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan atau jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan atau penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan seseorang. Banyak pengertian dan definisi tentang kesehatan mental yang di berikan oleh para ahli sesuai dengan sudut pandang masing-masing.

Kesehatan mental menurut Dr. Zakiah Daradjat adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan diri sendiri. Jadi

---

<sup>11</sup> Kartini Kartono dan Jenny Andri, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: CV. Masdar Maju, 1989), h. 3

kesehatan mental adalah kondisi keadaan seseorang sehingga; dapat terhindar dari gangguan kejiwaan (*neurosis*) dan penyakit kejiwaan (*psychosis*); mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan masyarakat di mana ia berada; mempunyai kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi masalah; terwujudnya keserasian dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan, serta mampu mengatasi masalah.<sup>12</sup>

Habib Thoha menjelaskan bahwa yang dimaksud kesehatan mental dalam pandangan Islam ialah bukan hanya selamat dari penyakit kejiwaan yang hanya memiliki dimensi duniawi, melainkan juga mencakup dimensi uhrowi, sehingga sehat tidak hanya berarti wajar, melainkan *sa'adah*, bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.<sup>13</sup>

Menurut Moelyono Notosoedirjo dan Latipun, bahwa kesehatan mental tidak hanya berlaku bagi kelompok usia tertentu saja. Pada prinsipnya sepanjang rentang kehidupan membutuhkan kesehatan mental. Bahkan pemikiran mutakhir, usaha kesehatan mental tidak hanya dimulai anak manusia dilahirkan, tetapi dilakukan jauh sebelumnya, yaitu sejak perencanaan perkawinan, dan bahkan sebelumnya. Jika membahas kesehatan secara fase demi fase, bukan berarti kesehatan mental itu hanya untuk fase yang spesifik, dalam pemikiran tentunya kesehatan mental terus berlangsung sepanjang hayat. Hanya saja untuk keperluan mempermudah pembahasan,

<sup>12</sup> Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1975), h. 12

<sup>13</sup> 41 Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Primayasa, 1999), h. 12



kesehatan mental ini dikupas dari kelompok fase perkembangan tertentu, yaitu anak, remaja, dewasa dan anak.<sup>14</sup> Di mana pada tahun-tahun awal bagi anak adalah masa yang sangat penting bagi perkembangan mental anak selanjutnya. Pada masa ini, awal kontak sosial, dan dia mulai belajar tentang lingkungan sosialnya. kemampuan dasar yang diperlukan bagi anak dan menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya, yaitu *discriminating power* (kemampuan membedakan) dan hubungan anak dengan *attachment-bonding* (orangtuanya). Kemampuan membedakan berkaitan dengan kemampuan dalam perkembangan *kognisi* (pemikiran) sedangkan hubungan anak dengan orang tuanya menjadi dasar bagi perkembangan sosial dan *afeksi* (perasaan emosi) anak. Kemudian dari pada itu kesehatan mental remaja merupakan kelompok usia yang menjadi perhatian banyak kalangan: psikolog, sosiolog, pendidikan, dan lain sebagainya. Secara fisik mereka dalam kondisi yang optimal, karena berada pada puncak perkembangannya. Namun dari sisi psikososial, mereka berada pada fase yang mengalami banyak masalah, baik menyangkut hubungan dengan dirinya maupun orang lain. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi selama masa remaja tidak selalu dapat tertangani secara baik. Pada fase ini masih menunjukkan sifat kekanak-kanakkan, namun disisi lain dituntut untuk bersikap dewasa oleh lingkungannya sejalan dengan perkembangan sosialnya, mereka lebih *konformitas* (membaur) pada

---

<sup>14</sup>Moeljono Notosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2002), h.162

kelompoknya, dan mulai melepas dari ikatan dan kebergantungan kepada orangtuanya, dan sering menunjukkan sikap menantang *otoritasnya* (hak penuh) pada kedua orangtuanya.<sup>15</sup> Dalam fase remaja, identitas menjadi bagian yang sangat penting. Mereka mendambakan idola, segenap perilaku dan tindak tanduknya diusahakan sesuai dengan idolanya. Karena persoalan-persoalan dihadapi remaja sangat kompleks, banyak hambatan-hambatan psikososial yang dihadapi mereka, mereka memiliki dorongan yang kuat untuk mengatasi dan mencapai apa yang diinginkan, disisi lain mereka tidak realistis. Untuk itu usaha pencegahan kesehatan mental sangat penting dilakukan dikalangan mereka, dalam bentuk program-program khusus, seperti peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental, penyuluhan tentang kehidupan berumah tangga, hidup secara sehat dan pencegahan penggunaan zat-zat adiktif, *preventif* (pencegahan) terhadap HIV/AIDS, dan sejenisnya.

Kesehatan mental orang dewasa merupakan kelompok usia yang perlu memperoleh perhatian dari berbagai bidang keilmuan. Sehubungan dengan peningkatan status gizi dan perawatan kesehatan, maka harapan hidup lebih lama dan dampaknya jumlah kalangan orang dewasa dan anak proporsinya juga meningkat. Namun demikian, problem-problem kesehatan khususnya kesehatan mental dikalangan mereka juga makin kompleks. Di kalangan orang dewasa, problem kesehatan mental juga perlu memperoleh perhatian.

---

<sup>15</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene, (Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama)*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), h. 80

Problem yang umum terjadi adalah depresi, karena terjadinya penurunan relasi sosial dan peran-peran sosial, dan kemungkinan adanya faktor genetik, depresi di kalangan orang dewasa sering terjadi. Demikian juga *demensia*, yaitu penurunan kemampuan *kognitif* secara *progresif*, di kalangan orang dewasa ini banyak dijumpai.

Dari pengertian di atas dapat dijelaskan, bahwa kesehatan mental pada prinsipnya berlaku bagi semua lapisan usia, anak, remaja, dan orang dewasa, membutuhkan kesehatan mental sesuai dengan perkembangannya. Kesehatan mental bagi anak, selain bermaksud menumbuh-kembangkan potensi yang dimiliki, sekaligus mencegah kemungkinan munculnya gangguan mentalnya. Hal yang sama juga berlaku bagi remaja. Sedangkan kesehatan mental bagi dewasa, sekalipun aspek promosi kesehatan mental tetap dibutuhkan, yang juga sangat penting diperhatikan adalah mempertahankan kemampuan yang dimiliki sekaligus mencegah munculnya gangguan mental pada mereka. Kesehatan mental bagi anak, remaja, dan orang dewasa dapat dikembangkan program-program yang efektif dan dapat melibatkan sasaran yang lebih luas.

Untuk itu sangatlah penting dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan pokok pada anak, adapun kebutuhan pokok yang sangat dibutuhkan oleh anak ialah beberapa kebutuhan pokok yang terdapat atau terasa oleh setiap orang, baik anak kecil, maupun orang dewasa. Kebutuhan-kebutuhan pokok tersebut adalah kebutuhan akan rasa kasih sayang, rasa aman, harga diri, akan rasa bebas, sukses dan akan rasa tahu (mengenal), serta akan pentingnya peran

agama.<sup>16</sup> Berangkat dari pemikiran dan kondisi semacam ini, maka apabila kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi orang akan merasa gelisah, cemas dan tidak enak. Sebaliknya jika kebutuhan-kebutuhan itu terpenuhi akan menimbulkan rasa senang, riang, bahagia, bebas (tidak terkekang), sukses (pada masa tua) dan optimis serta dalam kehidupan sehari-hari di dalam keluarga maupun hidup dimana ia hidup atau berada di lingkungannya. Dengan ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan bathin tidak bergantung pada faktor-faktor keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya. Oleh karena itu, kesehatan mental yang dapat menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan dan kemampuan menyesuaikan diri, kesehatan mental pulalah yang menentukan apakah orang akan mempunyai kegairahan untuk hidup atau bersifat pasif dan tidak bersemangat. Karena dengan menjalankan shalat akan terbentuk kepribadian yang baik dari segi pendidikan, segi psikologis dan biologis. Selain itu shalat akan membawa manusia merasa dekat kepada Allah SWT (*taqarub illa Allah*), sehingga dirinya akan selalu merasa diawasi atau merasa ada yang mengontrol dirinya agar selalu berbuat kebajikan.

## 2. Ciri-Ciri Orang Yang Sehat Mentalnya

Berkaitan dengan pengertian kesehatan mental di atas, maka ciri-ciri mental yang sehat dapat diketahui berdasarkan keadaan manusia dalam sikap

---

<sup>16</sup> Zakiyah Darajdat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1985), h. 35

dan kehidupannya. Untuk mengetahui bagaimanakah mental yang sehat, menurut pandangan Islam Allah SWT telah memberikan berbagai pedoman dan petunjuk. Hal ini dapat dilihat dalam beberapa ayat Al- Qur'an yang banyak menerangkan tentang mental yang sehat diantaranya terdapat dalam Q.S Al-Fajr ayat 27-28.

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجَىٰ إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾

*“Hai jiwa yang tenang Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku masuklah ke dalam surga-K” (Q.S. Al Fajr: 27-28)<sup>17</sup>*

Juga disebutkan dalam Al-Qur'an, sebagaimana firman Allah SWT. Q.S Ar-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

*“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”. (Q.S. Ar-Ra'd: 28)*

Al-Ghazali menyatakan seseorang yang sehat jiwanya digambarkan dalam konsep insan kamil ( manusia sempurna ). Insan kamil dalam psikologi modern yaitu bisa berlaku didunia ini artinya untuk sampai pada kedudukan Insan kamil manusia melalui perubahan kualitatif sehingga ia mendekati Allah SWT dan menyerupai malaikat. Insan kamil mempunyai ciri- ciri sebagai berikut :

---

<sup>17</sup> Departemen Agama RI., *Op.cit.*, h. 893.



- a. Motif utama tindakannya adalah beribadah kepada Allah.
- b. Senantiasa berdzikir ( mengingat Allah) dalam menghadapi segala permasalahan.

Dr. Kartini Kartono dan dr. Jenny Andri menjelaskan, bahwa orang yang memiliki mental yang sehat sebagaimana mengutip dari Maslaw dan Mittelman dalam bukunya "*Principle of Abnormal Psychologi*"<sup>18</sup> mempunyai kriteria sebagai berikut:

- a. *Sense of security* (memiliki rasa aman) yang tepat, mampu berkontak dengan orang lain dalam bidang kerja di tengah pergaulan dan dalam lingkungan keluarga.
- b. Memiliki penilaian diri atau *self evaluation* dan wawasan diri yang rational, dengan rasa harga diri yang sedang, cukup, tidak
- c. Berlebih-lebihan dalam hidup.
- d. Mempunyai spontanitas dan emosionalitas yang tepat.
- e. Mempunyai kontak dengan realitas secara efisien, tanpa ada fantasi macam-macam yang berlebihan.
- f. Memiliki dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniah yang sehat dan mampu memuaskannya dengan cara yang sehat, bagi anak tentunya mempunyai kadar kualitas dan kuantitasnya berbeda dengan orang pada umumnya.
- g. Mempunyai pengetahuan diri yang cukup, dengan motif-motif hidup yang sehat dan kesadaran tinggi.

---

<sup>18</sup> Kartini Kartono dan Jenny Andri, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: CV. Masdar Maju, 1989), h. 30

- h. Memiliki tujuan hidup yang tepat, yang bisa dicapai dengan kemampuannya sendiri, sebab sifatnya wajar dan realitas.
- i. Memiliki kemampuan belajar dari pengalaman hidupnya, yaitu mengolah dan menerima pengalamannya dengan sikap yang luas.
- j. Ada kesanggupan untuk memuaskan tuntutan-tuntutan dan kebutuhan-kebutuhan dari kelompoknya.
- k. Ada sikap emansipasi yang sehat terhadap kelompoknya dan terhadap kebudayaan, namun tetap memiliki originalitas dan individualitas yang khas.
- l. Ada integritas dalam kepribadiannya, yaitu kebulatan unsur jasmaniah dan rohaniannya.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental**

Terdapat empat faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental yaitu biologis, psikologis, sosial budaya, dan lingkungan. Untuk selanjutnya akan dijelaskan satu persatu sebagai berikut:

- a. Dimensi Biologis
- b. Dimensi psikologis
- c. Dimensi social dan budaya
- d. Dimensi lingkungan

## C. Qiyamullail

### 1. Pengertian Qiyamullail

Secara bahasa *qiyamullail* berasal dari bahasa Arab yang berasal dari dua kata yaitu *Qiyam* artinya berdiri dan *al-lail* artinya malam hari.<sup>19</sup> Jadi *qiyamullail* artinya menegakkan malam. Sedangkan menurut istilah *qiyamullail* adalah menegakkan atau menghidupkan malam dengan amalan-amalan yang utama seperti shalat tahajjud, witir, membaca al-Qur'an serta berdzikir dan bertafakur dengan penuh rasa khusyu', tawadhu', dan thuma'ninah dan lain-lain yang dilaksanakan setelah melakukan shalat isya' sampai terbitnya fajar, baik dikerjakan sebelum tidur maupun sesudahnya.<sup>20</sup>

Secara umum *Qiyamullail* yang dikenal oleh masyarakat kita adalah Shalat tahajjud. Sebelum membahas secara khusus tentang pengertian shalat tahajjud, terlebih dahulu akan mengulas hakikat makna shalat pandangan aspek psikologis tentang shalat. Shalat secara bahasa berarti do'a. Ibadah shalat dinamai do'a karena dalam shalat itu mengandung do'a. Shalat juga berarti do'a untuk mendapatkan kebaikan atau shalawat bagi Nabi Muhammad Saw. Secara terminologi, shalat adalah suatu ibadah yang terdiri dari beberapa ucapan dan perbuatan tertentu yang diawali dengan *takbiratul ihram* (mengucapkan takbir) dan diakhiri dengan salam dengan syarat tertentu.<sup>21</sup> Definisi lain arti shalat secara syariat ialah

<sup>19</sup> Akhmad Sya'bi, *Kamus an-Nur; Arab-Indonesia dan Indonesia-Arab*, (Surabaya: Halim, 1997), h. 224.

<sup>20</sup> M. Hamdani B. Dz., *Pendidikan Ketuhanan dalam Islam*, (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2001), h. 165.

<sup>21</sup> Dr. Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), h. 128

menghadapkan hati kepada Allah Swt. sebagai ibadah dalam bentuk perkataan dan perbuatan yang dimulai dari takbir dan diakhiri dengan salam serta harus memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan syariat islam sebagaimana telah ditentukan oleh Rasulullah dalam kehidupan sehari-hari beliau.<sup>22</sup> Adapun pengertian shalat secara hakekat atau “sir” (batin) adalah menghadapkan hati (jiwa) kepada Allah Swt. Dengan mendatangkan takut kepada-Nya serta menumbuhkan didalam jiwa rasa ke Agungan-Nya, Kebesaran-Nya dan kesempurnaan kekuasaan- Nya.<sup>23</sup> Pada hakikatnya shalat adalah suatu perjuangan mencapai kebahagiaan yang dimulai dari mengagungkan Allah Swt. lalu dijalani secara konsisten/istiqomah dalam menghadapi berbagai kondisi seperti berdiri, rukuk, sujud, berdiri lagi, sujud lagi sampai akhirnya duduk dan akhirnya mendapatkan keselamatan. Shalat memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan karena terdapat 5 unsur didalamnya, yaitu:<sup>24</sup>

- a. Meditasi atau do‘a yang teratur, minimal lima kali sehari
- b. Relaksasi melalui gerakan-gerakan shalat
- c. *Hetero* dan *auto* sugesti dalam bacaan shalat
- d. *Group-therapy* dalam shalat jama‘ah, atau shalat sendirian minimal ada aku dan Allah Swt.
- e. *Hydro-therapy* dalam mandi atau wudhu sebelum shalat.

---

<sup>22</sup> Zamry Khadimullah, *Qiyamul Lail Power*, (Bandung: Marja, 2006), h.115

<sup>23</sup> Aba Firdaus Al-halwani. *Managemen Terapi Qolbu*, (Yogyakarta: Media Insani, 2002), h.

<sup>24</sup> Abu Sangkan, *Shalat Khusyu*", (Jakarta: Baitul Ikhsan, 2005), h. 8

Setelah Allah mewajibkan shalat lima waktu, Allah juga memerintahkan para hamba-Nya untuk mengerjakan shalat tahjud. Ini dimaksudkan sebagai ibadah tambahan bagi mereka. Dengan shalat tahjud maka Allah mengangkat derajat pada hamba-Nya ketempat yang terpuji.<sup>25</sup>

Tahajud artinya bangun dari tidur.<sup>26</sup> Dalam terminology Al-Quran tahajud adalah ibadah tambahan (nafilah) yang dilakukan pada malam hari, baik di awal, tengah, atau akhir malam.<sup>27</sup> Tahajud berasal dari kata *hajada* yang artinya tidur pada malam hari. *Hajada* juga bisa diartikan mengerjakan salat pada malam hari. *Mutahajjid* adalah orang yang mengerjakan salat pada malam hari. Shalat tahajud adalah shalat sunah pada malam hari setelah tidur.<sup>28</sup> Tahajud juga dapat diartikan bangun dari tidur. Salat tahajud artinya salat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur terlebih dahulu walaupun hanya sebentar.<sup>29</sup> Syafi'i berkata: " salat malam dan salat witir baik sebelum atau sesudah tidur dinamai tahajud."<sup>30</sup> Sejarah mencatat bahwa ibadah mahdah yang pertama diperintahkan oleh Allah swt. kepada Nabi Muhammad saw. sebelum diperintahkan ibadah yang lain adalah salat tahajud. Dalam sebuah hadis diriwayatkan bahwa Rasulullah saw. tidak pernah meninggalkan salat tahajud sampai beliau wafat. Rasulullah saw. bersabda:

<sup>25</sup> M. Yazid Nuruddin, *Keistimewaan Shalat Tahajjud* (Insan Media, 2009), h.14

<sup>26</sup> Dr. Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), h.130

<sup>27</sup> Saiful Islam Mubarak, *Risalah dan Mabit Shalat Malam*, (Bandung: Syaamil, 2005), h. 18

<sup>28</sup> Muhammad Zamzami, *Salat Mutiara Ibadah*, ( Jakarta : Zikrul Hakim, 2008), h. 81

<sup>29</sup> Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, h.117

<sup>30</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqi, *Pedoman Salat*, (Semarang: Pustaka Rizki, 1997),



عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم افضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل

*“Dari Abu Hurairah ra, mengatakan: bersabda Rasulullah saw. Salat sunnah yang utama selain salat fardhu ialah salat malam”. (HR. Muslim).*

## 2. Hukum Shalat Tahajjud

Hukum salat Tahajjud adalah sunnah muakkadah (sunnah yang sangat ditekankan). Salat sunnah ini telah didasarkan dalil dari al-Qur'an, Sunnah Rasulullah shallallaahu 'alaihi wa sallam, dan ijma' kaum Muslimin.<sup>31</sup> Salat tahajjud syariatkan kepada nabi Muhammad saw. Setelah turunnya firman Allah dalam QS. Al-Muzammil: 1- 4 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الْمُزْمِّلُ ﴿١﴾ قُمْ أَلَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نِصْفَهُ أَوْ أَنْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ أَنْ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾

*“Hai orang yang berselimut (Muhammad). Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya). Yaitu seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. Atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan”.(Q.S. al-Muzammil/73: 1-4)<sup>32</sup>*

Dari ayat tersebut menunjukkan anjuran tentang salat malam. Pada awalnya hukum dari salat tahajjud adalah wajib. Hal ini berdasarkan dengan firman Allah dalam QS. Al-Muzammil ayat 2 yang berbunyi:

<sup>31</sup> Sa'id bin Ali, *Tuntunan Salat Sunnah*, (Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2005), h.211

<sup>32</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, h. 574

قُمْ أَلَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾

*Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya)”. (Q.S. al-Muzammil/73: 2)*<sup>33</sup>

Mengapa demikian? Jawabannya adalah terdapat pada ayat 5 surat al-Muzammil:

إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴿٥﴾

*“Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu Perkataan yang berat”. (Q.S. al-Muzammil/73: 5)*

Seorang ilmuan muslim asal Mesir, Fadhlalla Haeri, menyatakan bahwa ayat tersebut memberikan panduan bagi muslim untuk mencapai keseimbangan. Di sisa masa istirahatnya, tiga jam masa efektif tidur malam, maka ia pun semestinya bangun untuk menjalankan aktivitas yang bermanfaat. Bangun di waktu malam adalah salah satu aktivitas yang memberikan manfaat. Fadhlalla Haeri menambahkan, pada saat itu energi di dalam tubuh seseorang berada dalam kondisi rendah. selain itu, medan refleksi juga begitu bersih. Dalam tradisi india, kondisi seperti itu disebut sebagai tahap pembentukan kesadaran yang terjadi pada titik energi ketujuh atau cakra mahkota. dampaknya, akan meningkatkan intuisi seseorang dan kesadaran diri untuk mampu mengendalikan emosi negative.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> *Ibid* . h.574

<sup>34</sup> Blog at WordPress.com.

Dari kedua ayat di atas menunjukkan kewajiban tentang salat malam. Memang ini amanat yang berat dan membutuhkan tekad yang kuat serta totalitas yang tinggi.<sup>35</sup> Sungguh luar biasa amal manusia itu. Akan tetapi seiring bertambahnya umat dengan keanekaragaman sifat, maka Allah memberikan perubahan menjadi sunnah muakkad. Jika ingin mengetahui jawabannya kita bisa mengingat peristiwa Isra' Mi'raj yang pada mulanya berisi syari'at salat wajib 50 waktu.<sup>36</sup> Karena mengingat manusia banyak yang lalai, kemudian Allah memberi kemurahan yang kemudian menjadikannya 5 waktu saja. Sebagian orang yang melihat orang muslim harus bangun, jika masih diwajibkan sampai sekarang, bayangan dan prasangka muncul penilaian “katanya syariat Islam mudah, tetapi istirahat saja susah”. Karena agungnya shalat malam itu, maka sangat dianjurkan memperbanyak doa dan istigfar, karena waktu malam merupakan waktu yang paling baik untuk berdo'a dan memohon ampunan kepada Allah.

### 3. Waktu Shalat Tahajjud

Beberapa informasi yang terhimpun dari berbagai sumber mengemukakan bahwa waktu salat sunnah tahajjud adalah sejak dari selesainya salat Isya' sampai dengan subuh. Meskipun waktunya terbentang demikian luas, secara rinci waktu tersebut terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

---

<sup>35</sup> Quraisy Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian al-Quran*.h.403

<sup>36</sup> Eggha Zainur Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, h. 46

- a. Sepertiga malam pertama, kira-kira pukul 19.00 sampai 22.00. ini merupakan waktu utama.
- b. Sepertiga malam kedua, kira-kira pukul 22.00 sampai 01.00. ini merupakan waktu yang lebih utama.
- c. Sepertiga malam ketiga, kira-kira pukul 01.00 sampai dengan masuknya waktu subuh. Ini merupakan waktu yang paling utama, sebab pada saat-saat inilah rahmat Allah diturunkan. Bahkan waktu mustajab bagi doa-doa yang dimohonkan kepada Allah.<sup>37</sup>

Dalam al-Qur'an Allah berfirman dalam Q.S. al-Muzammil ayat 3-4 yang berbunyi:


  
 نَصِّفَهُ أَوْ أَنْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ۖ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٣﴾
   
*“(Yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. Atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. (Q.S. al-Muzammil/73: 3-4).<sup>38</sup>*

Maksud dari ayat di atas adalah Allah swt. menyerahkan kepada nabi untuk memilih waktu tahajjud yang tepat sesuai dengan kelonggaran yang ada pada diri nabi. Namun sebaik-baik waktu untuk menjalankan salat tahajjud adalah sepertiga malam yang terakhir.

#### 4. Bilangan Rakaat Shalat Tahajjud

Jumlah rakaat salat tahajjud tidak ada ketentuan dan batasan yang pasti. Seseorang dipandang sudah melaksanakan salat tahajjud, meskipun

<sup>37</sup> M. Zamzami, Opcit, h. 82.

<sup>38</sup> Departemen Agama, Op.cit. 574

hanya melaksanakan satu rakaat salat witir saja. Sesuai dengan sabda Rasulullah yang artinya: *“Umar memberi kabar kepadaku bahwa Adurrahman bin Qosim itu menceritakan kepada Umar dari Abdillah bin Umar, beliau berkata: Nabi bersabda: slat malam itu dua rakaat dua rakaat, maka ketika kamu ingin selesai salat malam maka salatlah satu rakaat sebagai penutup salatmu”*. (HR Bukhari 218)

Akan tetapi yang paling utama mengerjakan salat tahajjud adalah 11 rakaat, yaitu 8 rakaat salat tahajjud dan salat witir 3 rakaat, karena hal ini yang sering dilaksanakan nabi Muhammad saw.<sup>39</sup>

#### 5. Adab Shalat Tahajjud

- a. Berniat akan melakukan salat tahajjud ketika akan tidur.
- b. Membersihkan bekas tidur dari wajah (berwudhu).
- c. Membuka shalat tahajjud dengan do'a iftitah.
- d. Hendaknya membangunkan anggota keluarganya untuk shalat tahajjud bersama.
- e. Jika mengantuk lebih baik shalatnya dihentikan.
- f. Jangan memaksakan diri dan hendaknya shalat tahajjud dilaksanakan sesuai dengan kesanggupan.<sup>40</sup>

#### 6. Macam-Macam *Qiyamullail*

Ibadah shalat adalah kewajiban yang harus di penuhi oleh umat islam yang telah baligh ( dewasa ). Para ulama pun tidak ada yang berselisih paham

---

<sup>39</sup> Ibid, h. 574

<sup>40</sup> Mohammad Sholeh, Opcit, h.162



tentang hal itu. Menurut kesepakatan para ulama atau zumhur ulama hukum melaksanakan shalat adalah fardhu ain. Maksudnya wajib bagi orang telah dewasa untuk melaksanakannya dan apabila ditinggalkan akan berdosa. Ibadah yang dimaksud dalam tulisan ini adalah ibadah malam hari (*qiyamullail*) yang meliputi:

- a. Shalat tahajud
- b. Shalat Hajat
- c. Shalat Witir
- d. Shalat Tasbih

#### 7. Manfaat dan Hikmah Shalat Tahajud

Berikut adalah manfaat, tujuan, atau makna anjuran Allah Swt. kepada kita agar mengerjakan shalat sunnah tahajjud pada malam hari, diantaranya sebagai berikut:

- a. Orang yang shalat tahajjud akan memperoleh macam-macam nikmat yang menyejukkan pandangan mata (QS 32: 16-17)
- b. Memperoleh tempat yang terpuji, maqamam mahmuda, baik didunia maupun diakhirat, disisi Allah Swt.
- c. Dihapuskan segala dosa dan kejelekannya dan terhindar dari penyakit. (HR At-Tirmidzi).
- d. Shalat tahajjud merupakan pelengkap bagi shalat fardhu.
- e. Shalat tahajjud merupakan cara, sarana, metode, atau jalan untuk memohon kepada Allah Swt. sesuai dengan keperluan masing-masing.

- f. Shalat tahajud juga dimaksudkan untuk memuji kebesaran Allah Swt.
- g. Shalat sunnah tahajjud merupakan shalat tambahan yang berfungsi meningkatkan pendekatan dan kedekatan kita kepada Allah Swt.

#### **D. Hubungan *Qiyamullail* dengan Pendidikan Kesehatan Mental**

Ilmu pendidikan mempelajari tentang perubahan perilaku manusia secara lebih normatif. Selain mempelajari materi yang diberikan, juga strategi yang harus ditempuh agar perubahan perilaku itu lebih efektif. Ilmu pendidikan tentunya memberikan kontribusi bagi kesehatan mental, khususnya dalam pengembangan intervensi-intervensi kepada masyarakat. Prinsip-prinsip pendidikan dimanfaatkan untuk peningkatan kesehatan masyarakat.<sup>41</sup> 64 Dilihat dari beberapa pengertian dan definisi di atas, dapat diketahui bahwa pendidikan berarti membina perilaku, dan kesehatan mental indikatornya adalah perilaku, sehingga terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara pendidikan dengan kesehatan mental. Namun dalam hal ini pendidikan agamalah yang paling berperan. Agama adalah kebutuhan jiwa (*psykhis*) manusia yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, pandangan hidup, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah. Pendidikan agama adalah unsur terpenting dalam pembangunan mental, maka pendidikan agama harus dilakukan secara intensif dalam rumah tangga, sekolah dan masyarakat.<sup>42</sup> Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang

<sup>41</sup> Moelyono Notosoedirjo dan Latipun, *Op.cit.*, h. 16.

<sup>42</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pendidikan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), h. 47

dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman. dan tentram.<sup>43</sup> Bagi jiwa yang sedang gelisah, agama akan memberikan jalan dan siraman penenang hati. Tidak sedikit kita mendengarkan orang yang kebingungan dalam hidupnya selama ia bergaul, tetapi setelah ia mulai mengenal dan menjalankan agama ketenangan jiwa akan datang.<sup>44</sup> Pelaksanaan agama dalam kehidupan dapat membentengi kita dari gangguan jiwa, karena kegelisahan, kecemasan umumnya datang dari ketidakpuasan atau kekecewaan-kekecewaan, sedangkan agama dapat menolong kita untuk menerima kekecewaan sementara dengan jalan memohon ridho Allah.

Sembahyang, do'a dan permohonan kepada Allah, merupakan cara pelega bathin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa, karena semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentram jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh kita dari agama akan semakin susah baginya untuk mencari ketentraman batin.<sup>45</sup> 68 Manusia adalah makhluk yang memiliki potensi atau kemampuan istimewa di bandingkan dengan makhluk lain. Manusia di beri kekuatan untuk memiliki kehendak yang bebas dan diberi bekal kemampuan akal yang dapat mengarahkannya pada jalan kebenaran. Manusia memiliki karakter

---

<sup>43</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2001), h. 152

<sup>44</sup> Zakiah Daradjat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1970), h. 61

<sup>45</sup> *Ibid.*, h. 78-79

dasar berupa kecenderungan pada kebaikan dan kebenaran.<sup>46</sup> Manusia, adalah sebaik-baiknya makhluk jika ia mau mendekatkan diri kepada penciptanya. Mengerjakan perintah-perintah dan menjauhi larangan-larangan-Nya, berawal untuk mendapatkan keridhaan-Nya; dan mendahulukan itu dari hawa nafsunya.<sup>47</sup>

Maka dapat dikatakan bahwa apabila manusia ingin terhindar dari kegelisahan, kecemasan dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenang, tentram bahagia dan dapat membahagiakan orang lain. Maka hendaklah manusia itu percaya pada Tuhan dan hidup mengamalkan ajaran agama. Agama bukanlah dokma, tetapi agama adalah kebutuhan jiwa yang harus dipenuhi. Jadi antara agama, pendidikan dan kesehatan mental merupakan suatu rangkaian yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Ketiganya saling membutuhkan dan saling mengisi satu sama lain. Pendidikan merupakan pembinaan terhadap perilaku anak, dan dalam menghadapi kehidupan di dunia membutuhkan akhlak dan mental yang sehat. Sedangkan akhlak dan mental yang sehat bisa didapatkan melalui ajaran agama, yaitu dengan melaksanakan *qiyamullail* setiap hari dengan ikhlas tanpa mengharap balasan apapun. Sehingga beban dalam menghadapi ujian hidup akan terasa ringan. Jadi *qiyamullail* dapat mendidik diri sendiri menuju pribadi yang diharapkan sesuai dengan ajaran agama, yaitu pribadi yang senantiasa sabar menghadapi cobaan hidup dan jauh dari penyakit-penyakit mental dan hati.

---

<sup>46</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), h. 116-117.

<sup>47</sup> Abdul Malik bin Muhammad al-Qasim, *Muhasabah menuju Penyucian Jiwa*, terj. Ummu Mubarak, (Solo: Pustaka Arafah, 2005), h. 85.

Karena secara medis seseorang duduk dan bersujud di keheningan malam akan menurunkan hormon kortisol, dimana hormon ini berguna untuk merilekskan anggota badan, badan menjadi fresh dan jiwanya menjadi tenang.

Dalam sujud, terciptalah munajat yang khusyuk dan ikhlas yang tidak terdapat unsur riya didalamnya.. Psikologi menguatkan bahwa orang yang merasa berat karena adanya yang lelah akan mendapat ketenangan hati ketika dia ditemani teman dekatnya untuk mendengar persoalannya. Lalu, bagaimana keadaan seseorang ketika dalam sujud, kita mengadu kepada Allah yang Maha-Rahman dan *Rahim* serta Mahakuasa atas segala sesuatu. Sesungguhnya dalam pengaduan kita terdapat proses mendekatkan diri kepada Allah dan didalam doa yang dipanjatkan terdapat pahala ketaatan. Maka dari suatu proses pendekatan diri manusia kepada Allah akan menjadikan nilai ibadah dan obat untuk jiwa.

*Qiyamullail* ini bukanlah pendidikan yang dilaksanakan seperti pendidikan di dalam sekolah, tetapi pendidikan dan pembinaan secara mental dan spiritual serta kesadaran akan tanggung jawab manusia sebagai makhluk individu dan sosial di masyarakat. Jadi pendidikan yang melalui kesadaran dan terapi secara biologis, yaitu melalui gerakan-gerakan shalat yang dilakukan di malam hari yang sunyi dan penuh keheningan. Karena secara biologis shalat merupakan sarana untuk berolahraga apalagi dilakukan pada waktu malam hari, itulah salah satu keunggulan shalat malam.

### **BAB III**

#### **BIOGRAFI Dr. MOHAMMAD SHOLEH**

##### **A. Biografi Dr. Mohammad Sholeh**

###### **1. Riwayat Pendidikan**

Mohammad Sholeh lahir di Kediri tanggal 9 Desember 1960, setelah menyelesaikan pendidikan sarjana (SI) di Fakultas Tarbiyah Universitas Muhammadiyah Malang (1987), beliau lalu mengambil Master Pendidikan (S2) di Fakultas Psikologi Konseling IKIP Negeri Malang (1993), dan pada tahun 2000 gelar Doktor (S3) ia raih di Jurusan Imunologi Fakultas Kedokteran Universitas Air langga (UNAIR) Surabaya, bahkan dengan predikat *cum laude* dan tercepat di antara rekan-rekan seangkatannya.

Penelitian untuk disertasinya membuktikan bahwa shalat tahajjud mampu menyembuhkan berbagai macam penyakit. Empat tahun kemudian, tepatnya Oktober 2004, beliau memperoleh gelar Guru Besar dalam bidang Psikologi Islam. Beliau pernah bekerja sebagai Kepala Madrasah Aliyah Caruban, Madiun (1993), lalu pada tahun 1996 bekerja sebagai dosen di Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel, Surabaya.

Di samping mengajar, Mohammad Sholeh juga membuka praktek klinik tahajjud di masjid al-Akbar Surabaya. Bersama Abu Sangkan, penulis dan trainner pelatihan shalat khusyu', dia juga keliling dalam berbagai pelatihan mengajarkan cara shalat yang mampu menenangkan hati dan



menyembuhkan berbagai penyakit. Selain itu, beliau juga rajin menulis untuk berbagai media yang sebagian besar mengambil topik tentang pendidikan. Sekarang ia bertempat tinggal di desa Tempurejo RT. 15/05 No. 54 Kecamatan Pesantren, Kota Kediri bersama keluarganya. Beliau memiliki isteri bernama Siti Fatimah dan dikaruniai empat orang anak yang bernama Mohammad Rom Rawi Sholeh, Ilmana Nafi'a Sholeh, Mohammad Iza Darijal Ilmi, dan Dzul Izzah Darajah.<sup>1</sup>

## 2. Latar Belakang Sosial Budaya

Pengaruh perkembangan iptek dan ilmu-ilmu eksakta telah membawa perkembangan dan kemajuan cepat di bidang teknologi dan perindustrian, tetapi juga membawa langkahnya orang kepada agama, yang dahulu diyakini sebagai pengendali moral dan tingkah laku. Sekarang ini segi-segi logika lebih menonjol dan segala sesuatu hanya diukur secara ilmiah. Segala pengetahuan yang tidak bisa diukur dengan metode ilmiah ditolak, termasuk pengetahuan yang bersumber pada agama.

Akibat dari fenomena yang demikian, masyarakat modern digolongkan sebagai masyarakat yang telah mencapai tingkat kemakmuran material sedemikian rupa dengan perangkat teknologi yang serba mekanis dan otomatis, bukannya semakin mendekati kebahagiaan hidup, melainkan sebaliknya kian dihindangi rasa cemas justru akibat kemewahan hidup yang

---

<sup>1</sup>Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Hikmah, 2006, h. vii-viii.

diraih. Mereka telah menjadi pemuja ilmu dan teknologi, sehingga tanpa disadari integritas kemanusiaannya tereduksi, lalu terperangkap pada jaringan sistem rasionalitas teknologi yang sangat tidak kemanusiaan.<sup>2</sup> Karya ini ditemukan oleh Dr. Mohammad Sholeh pada saat masyarakat sangat membutuhkan pembuktian bahwa agama juga mempunyai peranan yang sangat penting dan mempunyai daya penyembuhan terhadap gangguan mental.<sup>3</sup> Karena masyarakat selama ini sudah banyak yang meninggalkan ajaran agama, hanya demi mencapai kehidupan duniawi saja, dan melupakan kehidupan akhirat. Padahal agama dapat menolong manusia demi membahagiakan kehidupan dunia sekaligus kehidupan akhirat.

### 3. Latar Belakang Dunia Politik

Kehidupan politik yang tidak mengenal kawan maupun lawan, kadang lawan menjadi kawan dan kawan bisa menjadi lawan, membuat seseorang mudah tergoyah oleh iming-iming dunia dan melupakan kehidupan akhirat. Akibat dari kegagalan seseorang dalam memenangkan politik yang dilakoninya banyak orang yang frustrasi, ketakutan, kecemasan, dan hal yang paling merugikan banyak orang adalah korupsi dan lain sebagainya. Mental yang begitu bobrok yang dimiliki oleh masyarakat kita selama ini. Kehidupan politik yang sangat kejam akan membunuh mental generasi muda yang sedang berkembang. Generasi yang seharusnya mendapat pelajaran dan bimbingan

---

<sup>2</sup> Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi; Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), Cet. I, h. 39

<sup>3</sup> *Ibid.*, h. 57

yang baik, menjadi korban daripada kebijakan politik. Sehingga sangat membutuhkan hal-hal baru yang dapat mencari solusi pemecahannya. Mental yang demikian membutuhkan kembali penyegaran dan penyembuhan. Dari berbagai kejadian tersebut, Dr. Mohammad Sholeh yang suka menulis dalam bidang pendidikan dan psikologi, akhirnya mencari paradigma baru yang dapat memunculkan pandangan masyarakat mengenai agama, bahwa agama sangat dibutuhkan dalam menjalankan kehidupannya. Dan muncullah pemikiran ini dalam penelitiannya.

#### **4. Pengalaman Dr. Mohammad Soleh dengan Shalat Tahajud**

Santri Ponpes Lirboyo ini pernah menderita kanker kulit saat masuk di pesantren terkemuka di Jawa Timur itu. “Sakitnya tak kunjung sembuh, kulit saya saat itu melepuh di sekujur tubuh,” cerita Moh. Sholeh. Lebih menyakitkan, cerita peraih gelar profesor psikologi Islam pertama di IAIN Sunan Ampel Surabaya ini, orang lain pun jadi jijik melihat dirinya. Selama bertahun-tahun, Moh. Sholeh berusaha menanggung malu sambil berobat ke sana-kemari. Tapi usahanya tetap saja menemui kegagalan. Hingga akhirnya, suatu saat Moh. Sholeh pun ‘menyerah.’ Pria kelahiran Kediri ini mengaku saat itu pun merasa harus berkeluh kesah semua masalah sakitnya ini kepada pemberi dan pemilik penyakit sekaligus pemilik kesembuhan, Allah Swt. “Di sebuah ruangan, saya matikan lampu dan saya shalat dan berusaha merasakan berduaan dengan Allah,” ujar pendiri rumah sehat Avicenna di Kwangkalan Kota Kediri ini. Moh. Sholeh menceritakan, pada awalnya tak banyak

perubahan. Namun subhanallah, setelah rutin dilakukan, Sholeh merasakan ada perubahan terhadap kulitnya dan kanker kulit yang membuat kulitnya melepuh pun sembuh. Berawal dari sinilah, Sholeh kemudian menerapkan terapi shalat tahajud terhadap dirinya sendiri. Namun, lulusan Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) ini tak mau hanya menikmati pengalaman spiritualnya sendiri. Pria yang getol kuliah di berbagai perguruan tinggi ini ingin menularkan pengalamannya pada orang lain.

Setelah meraih gelar sarjana muda, Moh. Sholeh pun mendaftar dan diterima sebagai mahasiswa di UMM. Tiga tahun setelah lulus, Sholeh mendapat kesempatan melanjutkan belajarnya di S2 Fakultas Psikologi Konseling IKIP Negeri Malang. Tak berhenti sampai di situ, ia pun melanjutkan pendidikan S3-nya di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya. Sholeh menceritakan, pada awalnya untuk program doktor, ia hendak memilih psikologi juga. “Tapi saya malah ditawari masuk fakultas kedokteran oleh salah seorang profesor. Namun ada syaratnya, saya harus bisa menciptakan sebuah ide baru dalam bidang kedokteran,” ujar Moh. Sholeh. Sebagai manusia, ia sempat sanksi dirinya bisa melakukannya. “Mengingat selama ini saya tidak pernah menekuni dunia kedokteran, tapi saya coba saja. Apalagi saya memang sudah terbiasa tahajud dan merasakan manfaatnya. Maka dari kebiasaan menerapkan ilmu tahajud, lalu coba saya teliti,” ujar Sholeh. Bukannya tanpa alasan, ia memilih shalat tahajud dan khasiatnya bagi sistem kekebalan tubuh. Pertama, menurut Sholeh, tidak ada

shalat sunah lain yang langsung dianjurkan oleh Allah sebagaimana tertuang dalam surat Al-Isra ayat 79 selain shalat tahajud.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

*“Dan pada sebagian malam, hendaknya kalian bertahajud (sebagai suatu) tambahan bagimu mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji,”*

Demikian arti bunyi Al Quran surat Al Isra ayat 79. “Begitu pula anjuran shalat malam terdapat dalam Al-Muzzammil 1-10,” jelas suami Siti Fatimah ini. Kedua, kata Sholeh, Rasulullah Saw sendiri telah mencontohkan betapa beliau itu tidak pernah meninggalkan shalat tahajud baik di kala aman maupun perang. Ketiga, menurut Sholeh, karena begitu banyaknya hadis-hadis yang membahas soal keutamaan shalat tahajud, yaitu masa dua pertiga malam di mana Allah berjanji akan mengabulkan doa setiap hambanya. Karena ini semua, dan melihat pula bahwa tahajud itu merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh Nabi serta para sahabat, Sholeh melihat shalat sunnah yang satu ini tentulah amat istimewa. “Maka saya pun mulai mencari ada apa di balik tahajud itu dan ternyata memang terbukti kalau ternyata tahajud itu bisa dibuktikan secara medis memberikan manfaat.” Sholeh pun mantap meneliti metode penyembuhan penyakit melalui shalat tahajud dengan pendekatan psiko neuro-imunologi, ilmu yang mengkaji tentang modifikasi sistem imun karena sebab dan proses. “Jadi singkatnya ilmu ini mengkaji kesan pikiran, bahwa pesan pikiran itu berpengaruh pada kegiatan fisik dan

begitu pula kegiatan fisik pun berpengaruh pada pikiran. Di sanalah kemudian masalah akidah dan ketakwaan seseorang akan berhubungan dengan faktor sakitnya,” papar Sholeh. Ketika meneliti tentang efek shalat tahajud ini terhadap sistem kekebalan, Sholeh mengambil sampel darah 51 anak SMU Lukmanul Hakim di Pesantren Hidayatullah Surabaya. Para siswa ini diambil darahnya sebelum melakukan shalat tahajud. Lalu, Sholeh meminta mereka melakukan shalat tahajud selama sebulan. Setelah satu bulan, mereka kemudian diambil lagi darahnya dan setelah dua bulan shalat tahajud diambil sekali lagi darahnya. Dijelaskan, variabel yang diteliti itu ada 9 yaitu makrovat, boisisovir, momorsi, antibodi, imbulin a, n, g, b, e, dan hormon kortisol yang dihasilkan oleh anak ginjal. “Jika hormon kortisol penuh itu merupakan tanda-tanda kalau seseorang sedang mengalami stres. Penumpukan hormon ini dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti kanker, liver, jantung, hipertensi, dan sebagainya,” ujar Sholeh. Nah, menurut Sholeh, peranan shalat tahajud ternyata bisa mengurangi jumlah hormon kortisol yang meningkat menjadi seimbang kembali. “Sehingga mengurangi tingkat stres seseorang. Jadi, sistem imunitasnya menjadi baik,” ujar bapak tiga anak ini. “Kalau tingkat stres rendah, seseorang memiliki imun yang kuat sehingga tubuhnya mampu menyembuhkan berbagai penyakit,” jelas aktivis di Ikatan Ahli Patobiologi Indonesia. Nah, shalat tahajud ternyata bisa menurunkan stress sehingga di sini bisa disimpulkan shalat tahajud itu dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit. Tetapi, kata Sholeh, shalat tahajud yang dapat dirasakan manfaatnya tentu bukan sekadar ‘melakukan’ shalat



tahajud. Namun shalat tahajud yang dilakukan dengan khusuk, yang didasari oleh kesadaran mendalam terhadap makna, tujuan, dan konsekuensinya. “Jadi ini bukan sekedar ritual untuk menggugurkan kewajiban, sehingga pada pelaksanaannya tetap harus dikerjakan dengan rileks, namun rutin dan disertai dengan ketepatan gerakannya,” jelasnya.<sup>4</sup>

## 5. Karya-karyan Dr. Mohammad Sholeh

Di antara karya-karya Dr. Mohammad Sholeh yang terkenal adalah:

- a. *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, Yogyakarta: Forum Studi Himanda, 2001
- b. *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Hikmah, 2006
- c. *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005
- d. Disertasi dengan judul: *"Pengaruh shalat Tahajud Terhadap Peningkatan respon Ketahanan Tubuh imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi."* Serta karya-karya lain yang tidak dibukukan.

## 6. Buku “Terapi Shalat Tahajud”

- a. Model Tulisan

Buku ini diangkat dari disertasi Dr. Mohammad Sholeh yang berjudul *"Pengaruh shalat Tahajud Terhadap Peningkatan respon Ketahanan Tubuh imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi."*

Pada mulanya disertasi ini akan diterbitkan apa adanya, sebagaimana

---

<sup>4</sup> © 2017 | COPYRIGHT INPASONLINE.COM

umumnya sistematika sebuah laporan penelitian ilmiah. Namun, karena besarnya respons masyarakat dan anjuran berbagai pihak, maka diterbitkan dengan versi yang sedikit populer sehingga dapat diakses dan dimanfaatkan oleh berbagai kalangan. Dengan tetap memperhatikan dan mempertahankan orisinalitas temuan akademis, khususnya dalam bidang psikoneuroimunologi, serta keinginan agar temuan ini bisa diakses oleh khalayak umum, maka terbitlah buku ini. Namun belum semua kalangan bisa memahami isi dari buku ini, karena dalam penulisannya masih banyak kata-kata dalam bidang kedokteran yang belum tentu semua orang bisa memahaminya.

#### b. Sistematika Penulisan Buku

Untuk mempermudah cara pembacaan, buku ini dibagi menjadi tiga bagian utama: *pertama*, berupa telaah bibliografik psikoneuroimunologi dengan nalar deduktif tentang anatomi system kekebalan tubuh. *Kedua*, adalah deskripsi dari sumber-sumber normative tentang shalat tahajud, lalu ditutup dengan sebuah kesimpulan hipotetik tentang psikoneuroimunologi shalat tahajud. *Ketiga*, adalah deskripsi laporan penelitian tentang "*Pengaruh shalat Tahajud Terhadap Peningkatan respon Ketahanan Tubuh imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi.*" Secara keseluruhan, buku ini memiliki satu semangat yakni berupaya menajamkan kesadaran akan pemaknaan religius dengan sebuah pembuktian nalar dan fakta sains. Untuk itu, bagi mereka yang memiliki kecenderungan bernalar

dikotomis, baik kalangan ilmuwan maupun agamawan, lewat buku ini diajak untuk saling berdialog, saling berintegrasi, saling bekerja sama sehingga batas antara nalar religius dan argumentasi ilmiah bisa ditembus, khususnya dengan dua pertanyaan pokok yang melandasi penelitian ini: Apakah shalat tahajud menurunkan sekresi hormon kortisol? Apakah shalat tahajud meningkatkan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik?.

Baik oleh karena dorongan kesadaran religius maupun berdasarkan temuan dan sinyal dari petunjuk sains, buku ini membuktikan bahwa shalat tahajud meningkatkan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik atas dasar paradigma psikoneuroimunologik. Atau secara teknis buku ini membuktikan bahwa secara medis ilmiah shalat tahajud itu mampu menurunkan respons sekresi hormon kortisol. Atau dengan kata lain penelitian ini menunjukkan fakta bahwa terdapat sebuah pola yang mampu meningkatkan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik sebagai salah satu dampak yang mampu diamati secara medis ilmiah dari pelaksanaan shalat tahajud, melalui perolehan angka penurunan sekresi kortisol dan peningkatan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik pada kelompok pengamal shalat tahajud. Temuan lain yang tak kalah menariknya adalah bahwa penyelenggaraan shalat tahajud secara ikhlas mampu menurunkan respons sekresi kortisol dan meningkatkan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik. Dengan dasar penemuan ini, konsep ikhlas yang demikian sentral dalam kesadaran religius, tetapi amat sukar

menemukan parameternya, memperoleh penjelasan yang lebih empirik: penurunan respons sekresi kortisol dan peningkatan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik dalam kasus shalat tahajud dapat digunakan sebagai indikator ikhlas untuk bidang amal saleh lainnya. Temuan dan penggabungan antara nalar normatif deduktif kesadaran religius dengan fakta sains ini juga memperlebar kemungkinan yang lebih besar tentang makna dan mafaat praktis shalat tahajud dalam kancah pengembangan teknologi medis.

Dalam bidang bio-teknologi, shalat tahajud dapat digunakan sebagai alternatif teknik untuk meningkatkan respons ketahanan tubuh imunologik dan menghilangkan rasa nyeri pasien penyakit kanker. Dalam bidang ini pula, shalat tahajud dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan respons emosional positif dan *coping* yang efektif dalam menegakkan anastesis pra bedah. Dengan demikian, shalat tahajud di samping bernilai ibadah juga akan memberikan nilai tambah teknologi dalam bidang kedokteran.

c. Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh Tentang Shalat Tahajud (*Qiyamullail*)

Mohammad sholeh adalah seorang Guru Besar yang banyak karyanya, di antara karya yang terkenal adalah penelitiannya dalam disertasi yang berjudul *"Pengaruh shalat Tahajud Terhadap Peningkatan respon Ketahanan Tubuh imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi."* Dari penelitian dihasilkan bahwa seseorang yang

sering menjalankan ibadah shalat tahajud dengan ikhlas akan terhindar dari berbagai macam penyakit.

Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Mohammad Sholeh menggunakan populasi seluruh siswa baru SMU Luqman Hakim, Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya, Tahun Akademik 1999/2000, yang berjumlah 19 orang, sehingga di samping menjadi populasi juga sekaligus menjadi sampel.

Dan semua sampel berada pada lingkungan, tempat tinggal, pola makan, dan pola bangun tidur yang relatif sama. Sedangkan untuk mengendalikan factor psikis agar sampel terhindar dari stres, sampel dikendalikan dengan cara diberi kebebasan untuk tidak menjalankan shalat tahajud dan bila ada sesuatu hal diberi kuliah agama dua kali sehari, sehabis shalat shubuh dan shalat maghrib. Sedangkan shalat tahajud yang dilakukan berjumlah 13 rakaat dalam waktu 8 minggu. Hasilnya dapat menurunkan hormon kortisol, dan pada kadar yang tinggi, kortisol bersifat imuno-supresif, sebaliknya dalam kadar rendah, kortisol dapat mempengaruhi proliferasi limfosit. Penelitian ini membuktikan bahwa penurunan kortisol diikuti dengan peningkatan limfosit, eosinofil, neutrofil, monosit, dan IgA. Dengan demikian, status kortisol bertindak sebagai stimulator dan mobilisator energi dan reaksi adaptasi sistem tubuh atau mediator dalam upaya menjaga homeostatis tubuh. Dengan perspektif

psikoneuroimunologi, terjadinya peningkatan respons imun ini akan meningkatkan ketahanan tubuh.<sup>5</sup>

Sebelum membahas lebih jauh pemikirannya terlebih dahulu kita bahas hal-hal yang berhubungan dengan shalat:

### 1) Salat Dalam Perspektif Kesehatan

#### a) Salat Sebagai Terapi

Shalat adalah kewajiban peribadatan yang paling penting dalam sistem keagamaan Islam. Dengan salat manusia dapat melakukan hubungan secara langsung dengan Allah, karena ini merupakan hubungan vertikal antara manusia dengan Allah (*habl mi allah*). al- Qur'an banyak memuat perintah agar kita menegakkan salat, yakni menjalankannya dengan penuh kesungguhan, dan menggambarkan bahwa kebahagiaan bagi kaum yang beriman adalah pertama-tama karena salatnya dilakukan dengan penuh kekhusukan. Salat adalah tugas wajib sehingga pelaksanaannya akan membebaskan seorang muslim dari kewajibannya kepada Tuhan. Tetapi jika ingin memelihara dan mengembangkan lebih jauh diri dan jiwa, kita harus melakukannya sesuai dengan yang di ajarkan oleh Rasulullah saw. Beliau sangat menekankan pelaksanaan yang benar pada tiap-tiap gerakan salat.

Sangat mungkin terdapat hubungan erat antara gerakan salat dan rahmat Tuhan. Gerakan fisik salat tampak memiliki manfaat serta

---

<sup>5</sup>Ibid., h. 216.



fungsi penting dalam menghidupkan dan menyalakan kembali energi potensial yang melekat pada setiap manusia. Shalat terdiri dari empat gerakan utama yaitu: *qiyam, rukuk, sujud, qa'adah*.<sup>6</sup>

Jika menilik pada kondisi tubuh, banyak faktor sehat dan sakit yang terkait dengan salat. Azwar Bahar menyatakan salat adalah deteksi dini gratis.<sup>7</sup> Dari pernyataan beliau tentunya hal ini sangat menguntungkan bagi kaum muslim karena dengan melakukan gerakan salat dengan benar sesuai ajaran Islam kita dapat mengetahui kondisi tubuh kita. Terkait dengan penyakit tulang yang sedang gencar dilawan: *osteoporosis*. Salat dapat menguatkan tulang, sementara *osteoporosis* dapat melemahkan tulang terutama tulang belakang yang merupakan pilar tubuh yang terbungkus oleh daging. Karena dengan pilar inilah yang membuat manusia bukan hanya bisa berdiri, tetapi dapat berjalan dengan tegak hingga mampu menunaikan salat.

#### b) Rahasia gerakan shalat

Salat adalah merupakan salah satu ibadah yang menuntut gerak fisik Muhammad Ahmad Najib menyatakan bahwa gerakan-gerakan salat yang dilakukan secara teratur dan terus menerus, akan membuat persendian lentur, tidak kaku, tulang

---

<sup>6</sup>Afzalur Rahman dan Murtadha Muthahari, *Energi Salat*, Jakarta: PT Serambi Ilmu (Semesta, 2007), h. 15

<sup>7</sup>Egga Zainur Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, Yogyakarta: Pro- U Media, 2010, Cet. III, h. 120

menjadi kokoh, tulang punggung tidak bengkok, juga dapat melancarkan peredaran darah yang dapat mencegah kekakuan dan penyumbatan pembuluh darah.<sup>8</sup>

Konsentrasi otot-otot dalam gerakan salat merupakan proses relaksasi. Dengan gerakan-gerakan fisik yang ada dalam salat akan menghasilkan bio-energi yang dapat menstabilkan jiwa dan badan serta menghilangkan kecemasan. Dengan keteraturan gerakan salat tersebut tentunya akan membentuk pribadi yang sehat, baik fisik maupun psikis. Setiap rakaat dalam salat terdiri dari beberapa gerakan yang diulang-ulang. Gerakan-gerakan tersebut adalah: berdiri, rukuk, bangun dari rukuk, turun menuju sujud, sujud, bangun dari sujud (duduk) kemudian sujud kedua, serta setiap gerakan-gerakan ini harus dilakukan secara tenang (*thuma'ninah*).<sup>9</sup>

Ketenangan dalam gerakan-gerakan salat tersebut telah memberikan “hak waktu” kepada setiap gerakan salat guna memperoleh manfaat kesehatan baik fisik ataupun mental yang diperlukan kesehatan tubuh dan memeliharanya dari berbagai macam penyakit.

#### (1) Berdiri

Setelah *Takbiratul Ikhram* (takbir di awal salat), berdiri merupakan gerakan pertama dalam salat. Dalam posisi ini

---

<sup>8</sup>Egha Zainur Ramadhani, *SuperHealth Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, hlm. 120

<sup>9</sup>Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, hlm. 97.

seorang muslim berdiri tegak tidak kaku. Antara kaki(tulang kering) merenggang selebar jarak antara dua bahu tubuh. Tangan kanan memegang tangan kiri(sesuai pendapat sebagian besar madzhabfiqh).<sup>10</sup> Posisi yang demikian ini akan membuat punggung lurus sehingga akan memperbaiki postur. Jantung bekerja secara normal. Begitu juga paru-paru, pinggang, tulang punggung lurus, dan seluruh organ tubuh dalam keadaan normal serta pandangan mata dipertajam dengan memfokuskan pada lantai atau tempat sujud. Mengarahkan pandangan ke lantai atau tanah ketika berdiri tegak, mengandung nilai *filsafat kehidupan*.<sup>11</sup> Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang sedang jaya atau berada di puncak prestasi yang tinggi, mereka tidak boleh sombong dengan cara membangga-banggakan kejayaannya yang melimpah ataupun kedudukan dan jabatan tinggi yang sekarang sedang mereka sandang.

## (2) Rukuk

Rukuk adalah membengkokkan tulang belakang, dan meluruskannya pada posisi tersebut, merenggangkan antara tulang dan otot punggung. Meletakkan tangan pada lutut seraya meluruskan tulang belakang dan menahannya juga

<sup>10</sup> Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, h. 98.

<sup>11</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Salat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), Cet. VI, h. 142

memperlancar aliran darah dan aliran getah bening.<sup>12</sup> Karena itu, makanan bagi tulang belakang beserta ligamen dan otot pendukungnya terjamin, sebagaimana halnya dengan pemberantasan berbagai penyakit oleh kelenjar getah bening yang dimiliki oleh setiap tulang belakang.

Dengan melakukan rukuk, kata H.A. Saboe, maka tulang punggung akan tetap dalam kondisi yang baik karena persendian diantara badan-badan ruas tulang belakang tetapi tinggal lembut dan lentur akan mempermudah atau menghindari kesulitan persalinan bagi ibu yang hamil.<sup>13</sup> Lebih jauh, Aliyah BP. Hasan dalam bukunya, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, mengatakan bahwa rukuk merupakan salah satu metode untuk menguatkan otot pada persendian kaki yang dapat meringankan tegangan pada lutut.<sup>14</sup>

### (3) I'tidal

*I'tidal* adalah masa istirahat dengan meluruskan punggung dan menegakkan kepala sampai ruas tulang belakang mapan ke tempatnya.<sup>15</sup> Gerakan ini dilakukan dengan cara mengangkat kepala dengan khidmat dan tenang, hingga kembali ke posisi berdiri. Sementara kedua lengan dengan santai dan

<sup>12</sup>Egha Zainur Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, h. 124.


<sup>13</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Salat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, h. 146

<sup>14</sup> Egha Zainur Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, h. 125

<sup>15</sup> Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, h. 99

tenang berada di kedua sisi tubuh. Melalui kesempurnaan *I'tidal* yang kita lakukan, insya Allah akan membawa pengaruh positif bagi kesehatan. Hal ini dikarenakan posisi *I'tidal* yang sempurna dalam salat akan mengakibatkan darah segar bergerak naik ke batang tubuh pada postur sebelumnya kembali ke keadaan semula. Begitu juga pada saat itu tubuh akan santai kembali dan melepaskan ketegangan.

#### (4) Sujud



M.nasirudin albani menerangkan bahwa sujud adalah peregangan maksimal otot punggung dan bahu serta melakukannya dengan menekan wajah dan kedua tangan ke tanah sehingga setiap ruas tulang kembali ke tempatnya.<sup>16</sup> Sujud juga merupakan pijatan usus yang sudah dimulai sejak rukuk. Dilakukan dengan meluruskan tulang belakang dan meregang otot hingga rongga perut mengecil. Otot yang bertambah kuat akan mencegah berbagai penyakit seperti *hernia*. Sujud merupakan gerakan yang manfaatnya meliputi banyak perangkat tubuh. Membengkokkan kedua lutut mencegah terjadinya kejang(kaku) pada kedua lutut. Membengkokkan badan ke depan dan meletakkan dahi pada tanah merupakan gerakan yang paling bermanfaat dalam proses pemijatan

---

<sup>16</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Salat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, h. 149

terhadap perut dan perangkat pencernaan, sehingga membantu proses pencernaan.<sup>17</sup>

#### (5) Duduk Diantara Dua Sujud

Duduk adalah peregangan tulang belakang beserta ligamen dan ototnya dengan empat gaya memutar (rotasi). Tumit kanan ditekuk dan bobot kaki serta bagian tubuh bertumpu pada tumit kaki tersebut. Sikap seperti ini, insya Allah akan membantu menghilangkan efek racun pada hati dan merangsang gerakan *peristaltik* usus besar.<sup>18</sup>

#### 2) Manfaat Medis Shalat Tahajjud

Melaksanakan salat tahajjud dengan ikhlas, khushuk dan penuh pengharapan akan ridha Allah, maka hal tersebut akan membiasakan hati kita selalu dekat dengan Allah. Akibatnya, secara tidak disadari berkembanglah kecintaan kita kepada Allah dan menjadikan interaksi antara hamba dengan tuhan (habl min allah) Shalat tahajjud memiliki dampak psikologis dalam jiwa seseorang dan orang yang istiqomah melaksanakannya akan merasakan ketenangan dan ketentraman serta dapat memberikan manfaat untuk menjaga kekebalan tubuh kita baik secara fisik maupun psikis. Berkaitan dengan sistem kekebalan tubuh, dalam penelitiannya Mohammad Sholeh tentang

<sup>17</sup> Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, h. 106

<sup>18</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Salat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, h. 151



sistem *immunologi* menjelaskan bahwa lingkungan kita tidak bisa lepas dari lingkungan organik dan anorganik. Jadi *Immunologi* adalah ilmu yang mengkaji mekanisme dalam tubuh untuk menjaga keseimbangan tubuh agar tetap sehat.<sup>19</sup>

#### a) Pendekatan Psikoneuroimunologi

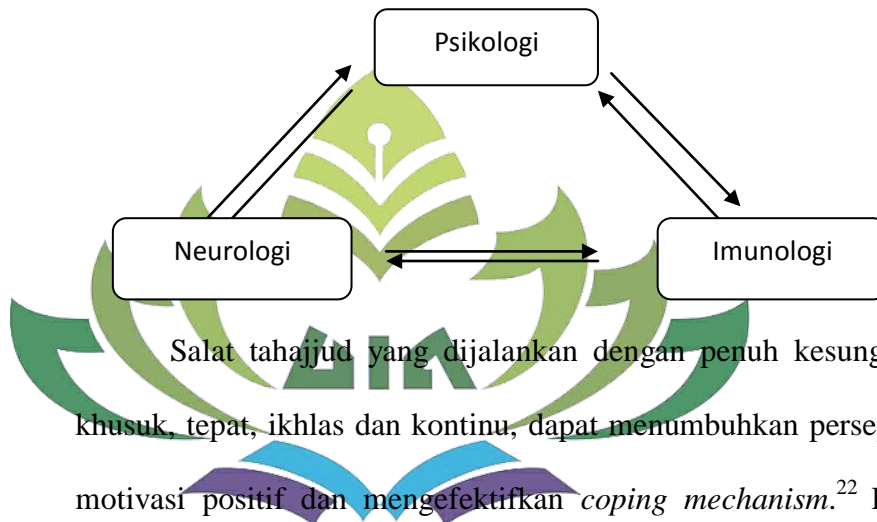
Pada awal perkembangannya, psikoneuroimunologi dipahami sebagai *field of study*. Pemahaman ini didasarkan atas keterlibatan tiga bidang kajian yaitu: psikologi, neurologi dan imunologi.<sup>20</sup> Notosoedirjo menyatakan bahwa psikoneuroimunologi adalah ilmu yang mempelajari interaksi antara sistem imunitas dan perilaku mengenai sistem syaraf. Sedangkan, imunitas adalah berupa suatu jaringan alat tubuh yang melindungi badan dari infasi bakteri, virus dan benda asing.<sup>21</sup> Psikoneuroimunologi berkembang menjadi sains dengan paradigma yang jelas, yaitu model berpikir yang terfokus pada pencermatan modulasi sistem imun yang stress. Sejalan dengan perkembangnya penelitian ilmu dasar yang sedemikian pesat, mulai dari sel, molekul sampai gen yang stres, temuan-temuan penelitian- penelitian ini muncul pemikiran-pemikiran baru yang pada akhirnya mengembangkan psikoneuroimunologi sebagai sains yang mandiri pada berbagai tingkat kajian bidang ilmu.

<sup>19</sup> Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran*, h. xvii

<sup>20</sup> Mohammad Sholeh, *Terapi Salat Taajjud*, h.6

<sup>21</sup> *Ibid.* h. 7

Perkembangan terakhir, model berpikir psikoneuroimunologi digunakan untuk penelitian di bidang kedokteran dan diterima sebagai pendekatan yang relative lebih holistic dan lebih detail dalam mengungkap mekanisme, baik fisiobiologik maupun patoneologik ketahanan tubuh. Secara visual, konsep psikoneuroimunologi dapat disajikan dalam gambar berikut:



Salat tahajjud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusuk, tepat, ikhlas dan kontinu, dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan *coping mechanism*.<sup>22</sup> Dengan respon yang positif dapat menghindarkan reaksi stres dan menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai problema. Dalam sikap optimis, orang akan terjaga dan tetap dalam kondisi tenang. Berbagai kondisi emosional, baik positif maupun negatif dapat menyebabkan jiwa cemas, susah dan stres. Hal ini dapat mengganggu keseimbangan sistem kerja dari hormon *kortisol*. Jika seseorang dapat menghayati makna kata-kata dalam salat,

<sup>22</sup> Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran*, hlm. 190.

dimungkinkan dapat mengendalikan berbagai kondisi yang dihadapi seseorang. Artinya tahajjud dapat mengaktifkan efek *coping*. *Coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif, maupun perubahan sikap mengatasi dan mengendalikan kondisi yang dimiliki sebagai stresor.

#### b) Hubungan *Kortisol* Dan Tahajjud

Apakah *kortisol* itu? Sebuah diskusi pelik pernah terjadi ketika membahas hormon ini. Pasalnya, beberapa ahli terikat komersialisasi produk pelangsing mencapnya sebagai “hormone jahat” hanya karena salah satu efeknya yang bisa mengakibatkan kegemukan.<sup>23</sup> Selaku muslim, kita jangan pernah berpikir seperti ini. Untuk kepentingan apapun juga. Tidak mungkin sang khaliq menciptakan sesuatu dengan kesia-siaan, terlebih lagi banyak literatur yang menunjukkan berbagai bukti manfaat *kortisol*. Hormon ini dikenal sebagai hormon stres. Kadang dengan nama ini lebih menguatkan alasan untuk menyalah tafsirkan *kortisol* sebagai “hormon jahat”. Padahal, fungsi utamanya justru untuk menangkal dan mempersiapkan tubuh terhadap stress.

*Kortisol* dihasilkan oleh kelenjar di ginjal di kontrol dari otak jika stres atau hal yang membuat tubuh memerlukan pelepasan hormon ini terjadi. Fungsinya bermacam-macam, tapi yang utama

---

<sup>23</sup> Egha Zainur Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, hlm. 47

adalah berkaitan dengan pengaturan pembakaran zat-zat gizi serta penggunaannya yang lazim disebut metabolisme. Berbicara tentang metabolisme, tidak lepas dari komponen utama, yakni zat gula atau karbohidrat yang terdapat pada nasi serta makanan pokok, kemudian lemak atau lipid pada daging, serta protein. Dari ketiga zat ini, *kortisol* lebih berperan dalam metabolisme karbohidrat yakni mempercepat pelepasan glukosa(komponen karbohidrat) ke darah untuk menjamin tersedianya energi untuk menghadapi beban dari luar. Fungsi terakhir inilah yang mempengaruhi bahasan pokok yang diketengahkan Mohammad Sholeh. Protein merupakan pembentukan sel-sel pertahanan tubuh, ketika fokusnya diarahkan untuk mengubah protein menjadi zat gula maka akan ada penekanan terhadap perubahan protein ke zat fungsional lainnya.<sup>24</sup>

Dalam mekanisme *kortisol* nanti akan membentuk suatu “irama sirkadian” yaitu naik turunnya sekresi *kortisol* dalam tubuh. Terkait dengan irama sirkadian tersebut dapat kita pahami bahwa *kortisol* sangat dibutuhkan tubuh untuk melawan stress.

Pada irama sirkadian, kadar tertinggi hormon *kortisol* terjadi pada malam hari sampai siang hari. Irama sirkadian dipengaruhi oleh perubahan pola tidur, aktivitas fisik dan psikologis serta berbagai penyakit yang diderita oleh manusia.<sup>25</sup> Mungkin inilah hikmah

---

<sup>24</sup> Egha Zainur Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, h. 49.

<sup>25</sup> Mohammad Sholeh, *Terapi Salat Taajjud*, hlm. 25.

persiapan fisik tiap individu yang secara sosial akan menghadapi tekanan dalam menghadapi berbagai masalah yang terjadi dalam kesehariannya. Dengan irama ini Allah swt. mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai masalah yang ada.

Kelebihan *kortisol* juga menyebabkan nafsu makan meningkat. Kekurangan *kortisol* juga akan mengurangi nafsu makan, meningkatnya sensitivitas pengecap, , pendengaran, penciuman dan menyebabkan depresi.<sup>26</sup> *Kortisol* dikenal sebagai hormon stres karena fungsinya yang bermacam-macam. Sedangkan fungsi utamanya adalah berkaitan dengan metabolisme, yaitu pengaturan pembakaran zat-zat gizi serta penggunaannya.<sup>27</sup> Tidak ada atau tidak tepatnya kadar *kortisol* dalam tubuh menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit dan sangat lemah dari tekanan internal dan eksternal.

---

<sup>26</sup> Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran*, hlm. 36.

<sup>27</sup> Mohammad Sholeh, *Terapi Salat Taajjud*, hlm. 28.

## BAB IV

### NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DALAM *QIYAMUL LAIL* (SHALAT TAHAJUD)

#### A. Nilai-Nilai Pendidikan Kesehatan Mental Dalam *Qiyamullail*

*Qiyamullail* adalah aktivitas shalat yang dilakukan pada malam hari amat sangat mengandung banyak misteri di dalamnya dan mengandung banyak nilai-nilai pendidikan kesehatan mental antara lain :

##### 1. Nilai Pendidikan Keimanan ( *Aqidah Islamiyah* )

Iman adalah kepercayaan yang terhujaam kedalam hati dengan penuh keyakinan, tak ada perasaan syak (ragu-ragu) serta mempengaruhi orientasi kehidupan, sikap dan aktivitas keseharian.<sup>1</sup> Al Ghazali mengatakan iman adalah megucapkan dengan lidah, mengakui benarnya dengan hati dan mengamalkan dengan anggota badan.<sup>2</sup> Pendidikan keimanan termasuk aspek pendidikan yang patut mendapat perhatian yang pertama dan utama dari orang tua. Memberikan pendidikan ini pada anak merupakan sebuah keharusan yang tidak boleh ditinggalkan. Pasalnya iman merupakan pilar yang mendasari keislaman seseorang. Pembentukan iman harus diberikan pada anak sejak kecil, sejalan dengan pertumbuhan kepribadiannya. Nilai-nilai keimanan harus mulai diperkenalkan pada anak dengan cara :

---

<sup>1</sup> Yusuf Qardawi, *Merasakan Kehadiran Tuhan*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2000),h. 27

<sup>2</sup> Zainudin, *et. al.*, *Seluk Beluk Pendidikan dari AL Ghazali*, (Jakarta: Bina Askara, 1991), h.



- a. Memperkenalkan nama Allah SWT dan Rasul-Nya
- b. Memberikan gambaran tentang siapa pencipta alam raya ini melalui kisah-kisah teladan
- c. Memperkenalkan ke-Maha-Agungan Allah SWT .<sup>3</sup>

Rasulullah SAW. adalah orang yang menjadi suri tauladan (*Uswatun Hasanah*) bagi umatnya, baik sebagai pemimpin maupun orang tua. Beliau mengajarkan pada umatnya bagaimana menanamkan nilai-nilai keimanan pada anak-anaknya. Ada lima pola dasar pembinaan iman (*Aqidah*) yang harus diberikan pada anak, yaitu membacakan kalimat tauhid pada anak, menanamkan kecintaan kepada Allah SWT dan Rasul- Nya, mengajarkan Al-Qur'an dan menanamkan nilai-nilai perjuangan dan pengorbanan.<sup>4</sup>

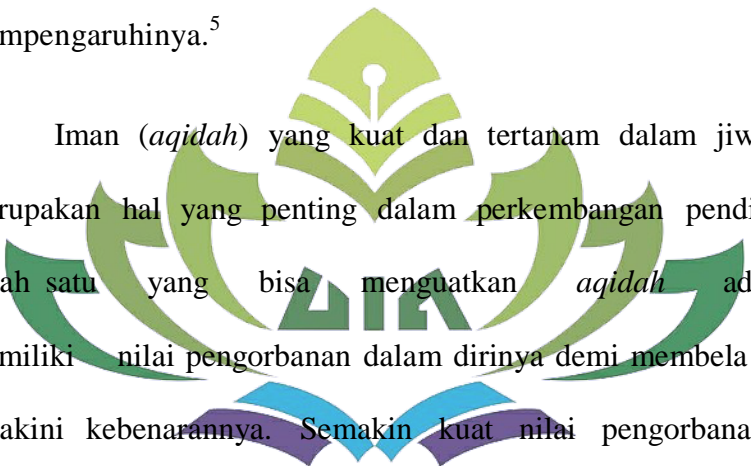
Orang tua memiliki tanggung jawab mengajarkan Al-Qur'an pada anak-anaknya sejak kecil. Pengajaran Al-Qur'an mempunyai pengaruh yang besar dalam menanamkan iman (*aqidah*) yang kuat bagi anak. Pada saat pelajaran Al-Qur'an berlangsung secara bertahap mereka mulai dikenalkan pada satu keyakinan bahwa Allah adalah Tuhan mereka

---

<sup>3</sup> M. Nippan Abdul Halim, *Anak Shaleh Dambaan Keluarga*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2001) Cet. II h. 176

<sup>4</sup> M. Nur Abdul Hafizh, "Manhaj Tarbiyah Al Nabawiyyah Li Al-Thifl", Penerj. Kuswandini, *et al*, *Mendidik Anak Bersama Rasulullah SAW*, (Bandung: Al Bayan, 1997), Cet I, h. 110

dan Al-Qur'an adalah firman-firman-Nya yang diturunkan pada Nabi Muhammad SAW. Berkata Al Hafidz As-Suyuthi, “pengajaran Al-Qur'an pada anak merupakan dasar pendidikan Islam terutama yang harus diajarkan. Ketika anak masih berjalan pada *fitrahnya* selaku manusia suci tanpa dosa, merupakan lahan yang paling terbuka untuk mendapatkan cahaya hikmah yang terpendam dalam Al-Qur'an, sebelum hawa nafsu yang ada dalam diri anak mulai mempengaruhinya.<sup>5</sup>



Iman (*aqidah*) yang kuat dan tertanam dalam jiwa seseorang merupakan hal yang penting dalam perkembangan pendidikan anak. Salah satu yang bisa menguatkan *aqidah* adalah anak memiliki nilai pengorbanan dalam dirinya demi membela *aqidah* yang diyakini kebenarannya. Semakin kuat nilai pengorbanannya akan semakin kokoh *aqidah* yang ia miliki.<sup>6</sup> Nilai pendidikan keimanan pada anak merupakan landasan pokok bagi kehidupan yang sesuai *fitrahnya*, karena manusia mempunyai sifat dan kecenderungan untuk mengalami dan mempercayai adanya Tuhan. Oleh karena itu penanaman keimanan pada anak harus diperhatikan dan tidak boleh

---

<sup>5</sup> *Ibid.*, h. 138-139.

<sup>6</sup> *Ibid.*, h. 147

dilupakan bagi orang tua sebagai pendidik. Sebagaiman firman Allah SWT dalam surat Ar Rum yang artinya:

*“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan atas fitrah Allah. (fitrah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui” (QS. Ar-Rum : 30).*

Dengan *fitrah* manusia yang telah ditetapkan oleh Allah SWT sebagaimana dalam ayat diatas maka orang tua mempunyai kewajiban untuk memelihara *fitrah* dan mengembangkannya. Hal ini telah ditegaskan dalam sabda Nabi Muhammad SAW yang artinya sebagai berikut :

*Dari Abu Hurairah r.a. berkata : bahwasanya Rasulullah SAW bersabda : “Tidaklah seseorang yang dilahirkan kecuali dalam keadaan fitrah (suci dari kesalahan dan dosa), maka orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, dan Majusi. (HR. Muslim).*

Melihat ayat dan hadis diatas dapat diambil suatu pengertian bahwa anak dilahirkan dalam keadaan *fitrah* dan perkembangan selanjutnya tergantung pada orang tua dan pendidiknya, maka orang

tua wajib mengarahkan anaknya agar sesuai dengan *fitrahnya*. Nilai pendidikan keimanan termasuk aspek-aspek pendidikan yang patut mendapatkan perhatian pertama dan utama dari orang tua. Memberikan pendidikan ini kepada anak merupakan sebuah keharusan yang tidak boleh ditinggalkan oleh orang tua dengan penuh kesungguhan. Pasalnya iman merupakan pilar yang mendasari keIslaman seseorang. Pembentukan iman seharusnya diberikan kepada anak sejak dalam kandungan, sejalan dengan pertumbuhan kepribadiannya. Berbagai hasil pengamatan pakar kejiwaan menunjukkan bahwa janin di dalam kandungan telah mendapat pengaruh dari keadaan sikap dan emosi ibu yang mengandungnya.<sup>7</sup>

Nilai-nilai keimanan yang diberikan sejak anak masih kecil, dapat mengenalkannya pada Tuhannya, bagaimana ia bersikap pada Tuhannya dan apa yang mesti diperbuat di dunia ini. Sebagaimana dikisahkan dalam al Qur'an tentang Luqmanul Hakim adalah orang yang diangkat Allah sebagai contoh orang tua dalam mendidik anak, ia telah dibekali Allah dengan keimanan dan sifat-sifat terpuji. Orang tua sekarang perlu mencontoh Luqman dalam mendidik anaknya, karena ia sebagai contoh baik bagi anak-anaknya. perbuatan yang

---

<sup>7</sup> Zakiah Daradjat, "Pendidikan Anak Dalam Keluarga : Tinjauan Psikologi Agama", dalam Jalaluddin Rahmat dan Muhtar Gandaatmaja, *Keluarga Muslim Dalam Masyarakat Modern*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 1993), h. 60

baik akan ditiru oleh anak-anaknya begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu, pendidikan keimanan, harus dijadikan sebagai salah satu pokok dari pendidikan kesalehan anak. Dengannya dapat diharapkan bahwa kelak ia akan tumbuh dewasa menjadi insan yang beriman kepada Allah SWT., melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Dengan keimanan yang sejati bisa membentengi dirinya dari berbuat dan berkebiasaan buruk.

## 2. Nilai Pendidikan Kesehatan

Kesehatan adalah masalah penting dalam kehidupan manusia, terkadang kesehatan dipandang sebagai sesuatu yang biasa dalam dirinya. Orang baru sadar akan pentingnya kesehatan bila suatu saat dirinya atau keluarganya jatuh sakit. Dengan kata lain arti kesehatan bukan hanya terbatas pada pokok persoalan sakit kemudian dicari obatnya. Kesehatan dibutuhkan setiap orang, apalagi orang-orang Islam. dengan kesehatan aktifitas keagamaan dan dunia dapat dikerjakan dengan baik. Orang bekerja butuh tubuh yang sehat, begitu juga dalam melaksanakan ibadah pada Allah SWT. semua aktifitas didunia memerlukan kesehatan jasmani maupun rohani. Mengingat pentingnya kesehatan bagi umat Islam apalagi dalam era modern seperti sekarang ini banyak sekali penyakit baru yang bermunculan. Maka perlu kiranya

bagi orang tua muslim untuk lebih memperhatikan anak-anaknya dengan memasukkan pendidikan kesehatan sebagai unsur pokok.<sup>8</sup>

Usaha penanaman kebiasaan hidup sehat bisa dilakukan dengan cara mengajak anak gemar berolah raga, memberikan keteladanan dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta memberikan pengetahuan secukupnya tentang pentingnya kebersihan. Ajaran Islam sangat memperhatikan tentang kebersihan dan kerapian umat. Setiap anak harus diajarkan hidup yang bersih, karena Allah SWT menyukai orang-orang yang bersih. Firman Allah dalam Al Qur'an Surat Al Baqarah ayat 222:

*Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang bersih. (QS. Al Baqarah: 222).*

Dengan demikian Islam menganjurkan agar menjaga kesehatan, karena membiasakan hidup bersih dan sehat harus dibiasakan. Menurut Moh. Sholeh dan Hilmi ada empat aspek terapeutik yang terdapat dalam ibadah shalat tahajud, antara lain: aspek olahraga, aspek meditasi, aspek auto sugesti dan aspek kebersamaan.

*Pertama*, aspek olah raga. Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik.<sup>9</sup> Kontraksi otot, tekanan dan 'massage' pada bagian

---

<sup>8</sup> *Ibid.h119*

<sup>9</sup> Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat*, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013), h.105

otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses gangguan jiwa adalah pelatihan relaksasi atau *relaxation training*.<sup>10</sup> Dari aspek olahraga Ahmad M. Marzuk mengatakan bahwa gerakan gerakan otot-otot pada *training* relaksasi tersebut dapat mengurangi kecemasan. Demikian pula dengan Ibn Al-Qayyim mengatakan bahwa shalat yang berisi aktivitas yang menghasilkan bio-energi yang menghantarkan si pelaku dalam situasi seimbang (*equilibrium*) antara jiwa dan raga. Eugene Walker melaporkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa olah raga dapat mengurangi kecemasan jiwa. Kalau dikaitkan dengan shalat yang penuh dengan aktivitas fisik dan rohani, khususnya shalat yang banyak rakaatnya (shalat tahajud), maka tidak dapat dipungkiri bahwa shalat pun akan dapat menghilangkan kecemasan. Dari hasil penelitian Bahnasi menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan shalat dengan tingkat kecemasan. Makin rajin dan teratur orang melakukan shalat maka makin rendah tingkat kecemasannya.

*Kedua*, aspek meditasi. Shalat adalah proses yang menuntut 'konsentrasi yang dalam'. Setiap muslim yang dituntut untuk melakukan hal tersebut, yang di dalam bahasa Arab disebut '*khusuk*'. Kekhusuan di dalam shalat tersebut adalah proses meditasi. Beberapa hasil penelitian tentang

---

<sup>10</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)



pengaruh meditasi terhadap peredaan kecemasan jiwa telah dilaporkan oleh Eugene Walker.<sup>11</sup> Dalam sejarah perjuangan para sahabat Nabi juga dilaporkan kasus yang menunjukkan bahwa shalat tidak hanya dapat menyembuhkan sakit fisik. cerita Sayidina Ali bin Abi Thalib yang tertusuk anak panah dalam salah satu peperangan, yang panahnya dicabut di saat dia sedang melaksanakan shalat. Ali mengatakan bahwa dia tidak merasa sakit di saat anak panah dicabut. Hasil penemuan ilmiah di bidang ilmu fisiologi yang disebut dengan '*gate system theory*' ternyata mendukung kebenaran peristiwa tersebut. Dalam '*gate system theory*' dikatakan bahwa rangsangan rasa sakit dapat dihambat datangnya ke otak dengan adanya proses perangsangan lain yang dalam kasus Syidina Ali adalah kekhusukkannya dalam shalat.

Ketiga, aspek *Auto-sugesti*. Bacaan dalam melaksanakan shalat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah. Di samping berisi pujian pada Allah juga berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan di akhirat. Ditinjau dari teori hipnosis yang menjadi landasan dari salah satu teknik terapi kejiwaan, pengucapan kata-kata itu berisikan suatu proses *auto-sugesti*. Mengatakan hal-hal yang baik terhadap diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut. Proses shalat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan terapi '*self-hypnosis*'.

---

<sup>11</sup> *Ibid*

*Keempat*, aspek kebersamaan. Dalam mengerjakan shalat sangat disarankan oleh agama untuk melakukannya secara berjamaah (bersama orang lain). Pahala shalat berjama'ah jauh lebih besar (menurut salah satu hadis 27 kali lipat) dari pada shalat sendiri. Ditinjau dari segi Psikologi kebersamaan itu sendiri memberikan aspek terapeutik. Akhir-akhir ini berkembang terapi yang disebut terapi kelompok (*group therapy*) yang tujuan utamanya adalah menimbulkan suasana kebersamaan tadi. Beberapa ahli Psikologi berpendapat bahwa perasaan 'keterasingan' dari orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan jiwa.<sup>12</sup> Di samping itu shalat juga mengandung unsur relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, dan aspek katarsis. Selain itu menurut Nizami menjelaskan, shalat juga mempunyai sifat *isoterik*, yang mengandung unsur badan dan jiwa, serta menghasilkan bio-energi. Di samping itu shalat juga akan mengurangi kecemasan yang lebih nyata dan lebih besar bila dibandingkan dengan olahraga biasa yang sifatnya *isometrik*, karena olahraga ini (selain shalat) hanya menyangkut unsur badan saja dan mengeluarkan energy.<sup>13</sup>

Shalat menurut Hasan el- Qudsi adalah ibadah yang di dalamnya terjadi hubungan rohani antara makhluk dan khaliknya. Shalat juga dipandang sebagai munajat untuk berdoa dalam hati yang khusyu kepada Allah. Orang yang mengerjakan shalat dengan khusuk tidak

---

<sup>12</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, ),h, 47.

<sup>13</sup> Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat*, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013), h. 105

merasakan sendiri. Seolah-olah ia berhadapan dan melakukan dialog dengan Tuhan. Suasana spiritual seperti inilah yang dapat menolong manusia untuk mengungkapkan segala perasaan dan berbagai permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, ia mendapatkan tempat untuk mencurahkan segala yang ada dalam pikirannya. Dengan shalat yang khusu' orang akan mendapatkan ketenangan jiwa, karena merasa diri dekat dengan Allah dan memperoleh ampunan-Nya.<sup>14</sup> Pendapat yang sama dikemukakan Musbikin, bahwa orang yang shalat dengan penuh kesungguhan, *khusyu'*, tepat, ikhlas dan kontinyu, insya Allah akan tumbuh rasa percaya diri yang penuh dalam dirinya. Demikian pula Nasution menegaskan, di antara ibadah Islam, shalatlah yang membawa manusia terdekak kepada Tuhan. Di dalamnya terdapat dialog antara manusia dengan Tuhan dan dialog berlaku antara dua pihak yang saling berhadapan. Qiyamullail yang dijalankan dengan ikhlas, khusuk dan kontinu akan menghindarkan seseorang dari penyakit-penyakit hati, di antaranya: ghibah, hasad, ujub, sum'ah, takabur.

Sedangkan nilai-nilai pendidikan mental yang terkandung di dalam qiyamullail di antaranya yaitu: kesehatan fisik dan mental, ketenangan dan ketentraman jiwa, terhindar dari penyakit hati, dan akan senantiasa mengikuti aturan agama dan masyarakat. Dengan keadaan ini tentunya akan memberikan pendidikan yang sangat penting bagi kita untuk selalu mengerjakan tahajjud karena mempunyai nilai-nilai yang positif bagi

---

<sup>14</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012)

kesehatan mental. Penulis berpendapat tentang shalat tahajud sebagai terapi tampak cukup menarik untuk dianalisis. Penulis setuju dan sependapat tentang banyaknya hikmah yang terkandung dalam shalat tahajud. Menurut penulis, dari aspek medis shalat tahajud dapat menyehatkan badan karena seluruh gerakannya mengandung aspek olahraga. Mulai dari berdiri, ruku, i'tidal, sujud, duduk tawaruk, duduk iftirasi mengandung gerakan dan ritme beraturan yang apabila dikerjakan secara benar akan menghasilkan kesehatan tubuh. Dari aspek agama, mengerjakan shalat tahajud dengan tertib dan terus menerus dalam waktu, syarat dan rukun yang telah ditentukan menunjukkan kepatuhan sekaligus kebaktian seorang muslim kepada Tuhannya. Di mana shalat itu mengandung hikmah di samping berfungsi untuk selalu ingat (zikir) kepada Allah SWT, sebagaimana firman-Nya dalam al-Qur'an Qs. Taha ayat 14.

إِنِّى أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِى وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِى ﴿١٤﴾

*“Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku”*

Ayat diatas menjelaskan perintah untuk menyembah Allah dengan cara mendirikan shalat. Seseorang yang melaksanakan shalat tahajud akan menimbulkan dampak yang sangat baik diantaranya:<sup>15</sup> Shalat tahajud dapat dijadikan psikoterapi. Alasannya karena shalat tahajud dilaksanakan dengan

---

<sup>15</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka,), h. 121

tiga alat badani, yaitu lisan, badan dan hati. Ketiganya berpadu menuju satu titik pemusatan (konsentrasi), yaitu menghadap kepada *Ilahi*.<sup>16</sup>

### 3. Nilai Pendidikan Ibadah

Ibadah adalah sebuah kepatuhan dan sampai batas penghabisan, yang bergerak dari perasaan hati untuk mengagungkan kepada yang disembah. Kepatuhan yang dimaksud adalah seorang hamba yang mengabdikan diri pada Allah SWT. Ibadah merupakan bukti nyata bagi seorang muslim dalam meyakini dan mempedomani *aqidah Islamiyah*. : Pendidikan beribadah dianggap sebagai penyempurna dari pendidikan aqidah. Karena nilai ibadah yang didapat akan menambah keyakinan kebenaran ajarannya. Semakin nilai ibadah yang dimiliki maka akan semakin tinggi nilai keimanannya.<sup>17</sup> Ibadah merupakan penyerahan diri seorang hamba pada Allah SWT. ibadah yang dilakukan secara benar sesuai dengan syar'i'at Islam merupakan implementasi secara langsung dari sebuah penghambaan diri pada Allah SWT. Manusia merasa bahwa ia diciptakan di dunia ini hanya untuk menghamba kepada-Nya . Pembinaan ketaatan ibadah dimulai dalam keluarga kegiatan ibadah yang dapat menarik bagi anak yang masih kecil adalah yang mengandung gerak. Nilai pendidikan ibadah membiasakannya melaksanakan kewajiban. Pendidikan yang diberikan

<sup>16</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012)

<sup>17</sup> M. Nur Abdul Hafidz, *op.cit.*, h. 150

Luqman pada anak-anaknya merupakan contoh baik bagi orang tua. Luqman menyuruh anak-anaknya shalat ketika mereka masih kecil dalam Al Qur'an Allah SWT berfirman :

*Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. (QS. Luqman : 17).<sup>43</sup>*



Luqman menanamkan nilai-nilai pendidikan ibadah kepada anak-anaknya sejak dini. Dia bermaksud agar anak-anaknya mengenal tujuan hidup manusia, yaitu menghambakan diri kepada Allah SWT. bahwa sesungguhnya tidak ada Tuhan yang patut disembah selain Allah SWT. Apa yang dilakukan Luqman kepada anak-anaknya bisa dicontoh orang tua zaman sekarang ini. Rasulullah SAW. memberikan tauladan pada umatnya tentang nilai pendidikan ibadah. Beliau mengajarkan anak yang berusia tujuh tahun harus sudah dilatih shalat dan ketika berusia sepuluh tahun mulai disiplin shalatnya sabda Nabi SAW. Pendidikan ibadah merupakan salah satu aspek pendidikan Islam yang perlu diperhatikan. Semua ibadah dalam Islam bertujuan membawa manusia supaya selalu ingat kepada Allah. oleh karena itu ibadah merupakan tujuan hidup manusia diciptakan-Nya dimuka bumi. Allah berfirman dalam surat Adz Dzariyat ayat 56.

#### 4. Nilai Sosial

Kata “sosial” berarti hal-hal yang berkenaan dengan masyarakat/kepentingan umum. Nilai pendidikan sosial merupakan hikmah yang dapat diambil dari perilaku sosial dan tata cara hidup sosial. Perilaku sosial berupa sikap seseorang terhadap peristiwa yang terjadi di sekitarnya yang ada hubungannya dengan orang lain, cara berpikir, dan hubungan sosial bermasyarakat antar individu. Nilai pendidikan sosial yang ada dalam karya seni dapat dilihat dari cerminan kehidupan masyarakat yang diinterpretasikan (Rosyadi, dalam Amalia, 2010). Nilai pendidikan sosial akan menjadikan manusia sadar akan pentingnya kehidupan berkelompok dalam ikatan kekeluargaan antara satu individu dengan individu lainnya. Nilai pendidikan sosial mengacu pada hubungan individu dengan individu yang lain dalam sebuah masyarakat. Bagaimana seseorang harus bersikap, bagaimana cara mereka menyelesaikan masalah, dan menghadapi situasi tertentu juga termasuk dalam nilai sosial. Dalam masyarakat Indonesia yang sangat beraneka ragam coraknya, pengendalian diri adalah sesuatu yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan masyarakat. Sejalan dengan tersebut nilai sosial dapat diartikan sebagai landasan bagi masyarakat untuk merumuskan apa yang benar dan penting, memiliki ciri-ciri tersendiri, dan berperan penting untuk mendorong dan mengarahkan individu agar berbuat sesuai norma yang berlaku. Uzey (2009) juga berpendapat bahwa nilai pendidikan sosial mengacu pada pertimbangan terhadap suatu tindakan



benda, cara untuk mengambil keputusan apakah sesuatu yang bernilai itu memiliki kebenaran, keindahan, dan nilai ketuhanan. Jadi nilai pendidikan sosial dapat disimpulkan sebagai kumpulan sikap dan perasaan yang diwujudkan melalui perilaku yang mempengaruhi perilaku seseorang yang memiliki nilai tersebut. Nilai pendidikan sosial juga merupakan sikap-sikap dan perasaan yang diterima secara luas oleh masyarakat dan merupakan dasar untuk merumuskan apa yang benar dan apa yang penting.

## 5. Nilai Pendidikan Budaya

Nilai-nilai budaya merupakan sesuatu yang dianggap baik dan berharga oleh suatu kelompok masyarakat atau suku bangsa yang belum tentu dipandang baik pula oleh kelompok masyarakat atau suku bangsa lain sebab nilai budaya membatasi dan memberikan karakteristik pada suatu masyarakat dan kebudayaannya. Nilai budaya merupakan tingkat yang paling abstrak dari adat, hidup dan berakar dalam alam pikiran masyarakat, dan sukar diganti dengan nilai budaya lain dalam waktu singkat. (Rosyadi, dalam Amalia, 2010). Uzey (2009) berpendapat mengenai pemahaman tentang nilai budaya dalam kehidupan manusia diperoleh karena manusia memaknai ruang dan waktu. Makna itu akan bersifat intersubjektif karena ditumbuh-kembangkan secara individual, namun dihayati secara bersama, diterima, dan disetujui oleh masyarakat hingga menjadi latar budaya yang terpadu bagi fenomena yang

digambarkan. Sistem nilai budaya merupakan inti kebudayaan, sebagai intinya ia akan mempengaruhi dan menata elemen-elemen yang berada pada struktur permukaan dari kehidupan manusia yang meliputi perilaku sebagai kesatuan gejala dan benda-benda sebagai kesatuan material. Sistem nilai budaya terdiri dari konsepsi-konsepsi yang hidup dalam alam pikiran sebagian besar warga masyarakat, mengenai hal-hal yang harus mereka anggap amat bernilai dalam hidup. Karena itu, suatu sistem nilai budaya biasanya berfungsi sebagai pedoman tertinggi bagi kelakuan manusia. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sistem nilai pendidikan budaya merupakan nilai yang menempati posisi sentral dan penting dalam kerangka suatu kebudayaan yang sifatnya abstrak dan hanya dapat diungkapkan atau dinyatakan melalui pengamatan pada gejala-gejala yang lebih nyata seperti tingkah laku dan benda-benda material sebagai hasil dari penuangan konsep-konsep nilai melalui tindakan berpola.

#### **B. Analisis Pemikiran Dr.Mohammad Sholeh Hubungan Qiyamullail dengan Pendidikan Kesehatan Mental**

Dr. Mohammad sholeh adalah seorang guru besar yang banyak karyanya berkaitan dengan kesehatan mental hal ini terbukti pada salah satu karyanya yang terkenal yaitu dalam penelitian disertasinya yang berjudul *"Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Peningkatan Respon Ketahanan Tubuh imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi."* Dari penelitian dihasilkan bahwa seseorang

yang sering menjalankan ibadah shalat tahajud dengan ikhlas dan khusyu akan terhindar dari berbagai macam penyakit. Manfaat shalat tahajud adalah dapat mengusir berbagai penyakit dan di saat yang sama meningkatkan kekebalan tubuh. Sedikit yang menyadari bahwa kepatuhan kita mengerjakan ritual keagamaan semisal sholat tahajud akan memberikan pengaruh pada meningkatnya sistem kekebalan tubuh. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh beliau Prof. Dr. Mohammad Shaleh. Lebih lanjut beliau mengatakan bahwa di saat yang sama ketika kekebalan tubuh sudah meningkat, otomatis segala penyakit yang menyerah akan musnah dengan sendirinya. Dengan melaksanakan shalat tahajud secara ikhlas dan kontinyu terus menerus kita akan merasakan ketenangan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik dan mengurangi resiko terkena penyakit jantung. Sebaliknya stres dapat menyebabkan seseorang sedemikian rentan terhadap infeksi, dan mempercepat perkembangan sel kanker. Dengan demikian secara teoritis, para pengamal shalat tahajud pasti terjamin kesehatannya, baik secara fisik maupun mental. Secara medis ilmiah shalat tahajud mampu menurunkan respons sekresi kortisol. Dengan kata lain, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pola yang mampu meningkatkan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik sebagai dampak yang dapat di amatai secara medis ilmiah dari pelaksanaan shalat tahajud. Sebagaimana sabda nabi Muhammada Saw.

عَنْ بِلَالٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِلْسَّيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ

*“Dari Bilal bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:*

*“Selalulah kalian melakukan shalat malam, karena shalat malam adalah kebiasaan orang-orang shalih sebelum kalian, dan sesungguhnya shalat malam mendekatkan kepada Allâh, serta menghalangi dari dosa, menghapus kesalahan, dan menolak penyakit daribadan.” HR Tarmidzi 347*

Hadist di atas menunjukkan bahwa perlu telaah untuk mengetahui bahwa terdapat relevansi antara shalat tahajud secara logika dan pembuktian sains. Hadits di atas dengan tegas menyatakan bahwa terdapat hubungan erat antara rajinnya mengamalkan shalat tahajud dan peningkatan pengendalian diri berupa ketenangan. Atau dengan kata lain para pengamal shalat tahajud akan terhindar dari stres. Jika kondisi ini dimiliki oleh siapapun, kesehatan fisik dan ketenangan batin merupakan hasil yang langsung dapat dirasakan oleh para pengamal shalat tahajud. Dengan demikian dapat diketahui bahwa antara *qiyamullail* dengan pendidikan kesehatan mental terdapat hubungan yang sinergi.

### C. Hubungan Qiyamullail Dengan Pendidikan Kesehatan Mental

Shalat merupakan ibadah yang memiliki nilai edukatif yang tinggi dan luas. Dalam hal ini, shalat mempunyai daya penunjang bagi pembentukan akhlak manusia untuk berbuat kebaikan dan meninggalkan kejahatan, menjauhi fahsa” dan munkar, mengurangi kelesuan di saat menderita, kesulitan dan keangkuhan di saat memperoleh nikmat. Shalat akan menanamkan dalam hati kesadaran adanya kontrol Illahi, memelihara aturannya, menjaga kedisiplinan waktu, takut akan siksaan dan ancamannya serta sanggup mengalahkan sifat-sifat kelemahan manusia lainnya yang semuanya itu termasuk ke dalam akhlaqul karimah.

Penulis menyimpulkan terdapat relevansi antara shalat tahajud terhadap ilmu pendidikan islam. Dengan istiqomah menjalankan shalat tahajud dapat meningkatkan rasa percaya diri dan dapat mengurangi rasa cemas, hal demikiansangat di butuhkan dalam pendidikan. Ibadah tahajjud sangat menakjubkan, memang terlihat berat pada awal pelaksanaan ketika belum terbiasa, tetapi akan menjadi sesuatu yang ringan, menentramkan, bahkan dapat membuat mata sang pengamal meneteskan air mata ketika terlewat mengamalkan pada suatu kesempatan. Salat tahajjud sebagaimana disebutkan, dilakukan pada waktu tengah malam, di mana pada saat kebanyakan manusia terlelap dalam tidurnya dan berbagai macam aktifitas hidup berhenti dan beristirahat. Keadaan tersebut menyebabkan suasana menjadi hening, sunyi dan tenang. Kondisi ini akan sangat menunjang konsentrasi seseorang yang akan mendekatkan diri

kepada Allah. Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh oleh seseorang yang melaksanakan salat tahajjud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Hal ini disebabkan dalam salat tahajjud terdapat dimensi dzikr Allah (mengingat Allah). Salat tahajjud mengandung dimensi dzikr kepada Allah dan memiliki dampak psikologis dalam jiwa seseorang.

Dewasa ini banyak penelitian dan literatur tentang salat itu menyehatkan, ternyata setelah diteliti oleh beberapa ilmuwan memang benar bahwa salat bisa dijadikan terapi dalam kesehatan, terutama salat tahajjud ataupun salat malam lainnya. Dengan melaksanakan gerakan-gerakan salat dengan benar sesuai ajaran Rasul dari *qiyam*, *ruku'* dan *sujudnya* akan memberikan energi yang bisa menyehatkan badan kita. Akan tetapi, jika gerakannya tidak sempurna maka salat akan menjadi hampa, dan pelakunya tidak mendapatkan manfaat dari salat itu.<sup>18</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan melaksanakan shalat tahajjud dengan benar di waktu malam yang sunyi, maka akan memberikan ketenangan pada jiwa dan pikiran bisa menjadi fokus karena dalam shalat membutuhkan konsentrasi untuk menghubungkan pikiran kita kepada Allah sebagai sesembahan kita. Shalat tahajjud yang dilakukan dengan ikhlas lagi khusyu' dan *istiqomah*, akan menumbuhkan ketenangan dan ketentraman

---

<sup>18</sup> Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008), Cet. XVI, h. 51

jiwa serta batin seseorang, sehingga membuat si pengamal shalat tahajjud sehat fisik maupun mentalnya. Kajian ini menunjukkan bahwa:

1. Dengan melaksanakan tahajjud akan terjadi interaksi antara hamba dengan Tuhannya(*hablumminallah*).
2. Dengan melaksanakan shalat tahajjud selain untuk mendekatkan diri kepada Allah juga memberikan kesehatan fisik maupun mentalnya.

Oleh karena itu, apabila seseorang mempunyai jiwa yang tenang dan kesehatan mental yang baik, tentunya akan meningkatkan daya berpikir dan menumbuhkan sikap optimis dalam melakukan suatu kegiatan. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan informasi dan masukan bagi setiap orang untuk melaksanakan ibadah shalat tahajjud dengan benar, ikhlas dan *istiqomah* dalam melaksanakannya, karena begitu banyak sekali manfaat dari shalat tahajjud. Khususnya dalam pendidikan itu menjadi masukan bagi para peserta didik, pendidik dan semua pihak yang terkait dalam pendidikan untuk melaksanakan tahajjud, karena dengan jiwa yang tenang dan mental yang sehat akan menciptakan sikap optimis untuk meraih cita-citanya.

Berikut ini akan di sajikan secara singkat Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas shalat tahajjud dalam menurunkan stress. Santri Pondok Islam “Y” Bekasi Jawa Barat. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *pretest posttest control group design*. Hipotesis penelitian ada 2, yang *pertama* ada penurunan tingkat stres individu setelah melakukan shalat tahajjud dibandingkan dengan sebelum melakukan shalat tahajjud, dan hipotesis kedua



adalah tingkat stres santri yang melakukan shalat shalat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan shalat tahajud. Sampel penelitian ini sebanyak 30 santri, yang terdiri atas 15 santri pada kelompok eksperimen dan 15 santri pada kelompok kontrol. Metode penggalan data dengan menggunakan satu skala psikologi yang terdiri atas 2 aspek yaitu biologis dan psikologis. Hasil uji validitas pada skala stres terdapat 44 aitem valid ( $\alpha = 0,953$ ), dan analisis data menggunakan *paired t test* dan *independent sample test*. Hasil prates dan pascates kelompok eksperimen didapatkan nilai t hitung sebesar 10,821 dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada penurunan tingkat stres individu setelah melakukan shalat tahajud dibandingkan dengan sebelum melakukan shalat tahajud. Hasil pengujian pascates antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan t hitung sebesar -5,042 dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti tingkat stres santri yang melakukan shalat shalat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan shalat tahajud. Jadi shalat tahajud terbukti sangat efektif dapat mengurangi tingkat stres santri di Pondok Islam “Y” Bekasi Jawa Barat.<sup>19</sup>

Urgensi kajian pustaka terhadap buku terapi sholat tahajud karya Dr. Mohammad sholeh adalah untuk mempermudah pembaca dan pengamal sholat tahajud dalam memahami isi dari buku terapi sholat tahajud. Seperti telah penulis ketahui bahwa buku terapi sholat tahajud adalah bentuk dari hasil disertasi Dr.Mohammad Sholeh yang telah berhasil di pertahankan di jurusan

---

<sup>19</sup>Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 6 No 2 Desember 2015

Imunologi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya pada Fakultas Kedokteran pada tahun 1421/2000 M. Disertasi tersebut di beri judul “ Pengaruh Shalat Tahajud terhadap Peningkatan Respon Ketahanan Tubuh Imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi.

Ketika penulis mengkaji kembali buku terapi sholat tahajud, penulis mengetahui bahwa tidak seluruh masyarakat dapat memahami isi dari buku tersebut dikarenakan di dalam buku terapi sholat tahajud banyak menggunakan bahasa ilmiah dalam ilmu kedokteran, dengan penulis mengkaji kembali buku terapi sholat tahud, di harapkan agar lebih mudah di pahami dan dapat memahami seluruh kandungan yang terdapat dalam buku terapi sholat tahajud. Di dalam buku Dr. Mohammad Sholeh di bagi menjadi tiga bagian, *pertama*, berupa telaah bibliografik psikoneuroimunologi dengan nalar deduktif tentang anatomi system kekebalan tubuh. *Kedua*, adalah deskripsi dari sumber-sumber normative tentang shalat tahajud, lalu ditutup dengan sebuah kesimpulan hipotetik tentang psikoneuroimunologi shalat tahajud. *Ketiga*, adalah deskripsi laporan penelitian tentang *"Pengaruh shalat Tahajud Terhadap Peningkatan respon Ketahanan Tubuh imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi."* Secara keseluruhan, buku ini memiliki satu semangat yakni berupaya menajamkan kesadaran akan pemaknaan religius dengan sebuah pembuktian nalar dan fakta sains

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian di atas dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai-nilai pendidikan kesehatan mental yang terkandung dalam *Qiyamullail* antara lain yaitu nilai pendidikan keimanan (aqidah islamiyah), nilai pendidikan kesehatan, nilai pendidikan ibadah, nilai sosial, nilai pendidikan budaya
2. Menurut Dr. Mohammad Sholeh dalam penelitiannya *Qiyamullail* dan Pendidikan kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dan tidak dapat dipisahkan, pendidikan mengarahkan dan membina anak didiknya untuk mencapai tingkat mental yang tertinggi dan sehat, yang salah satu caranya adalah dengan memberi dorongan kepada anak didiknya untuk meningkatkan dan melaksanakan ibadah shalat malam (*Qiyamullail*) secara ikhlas dan kontinu. Sehingga kesehatan jasmani (fisik) dan rohani (jiwa) nya akan senantiasa terjamin dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Di samping itu, juga berdampak pada psikologis seseorang karena dapat menjadikan seseorang memiliki mental yang sehat, sehingga selalu memenuhi aturan-aturan dalam masyarakat merupakan salah satu bentuk ibadah yang banyak mengandung hikmah dan manfaat di

dalamnya, karena setelah seseorang mengerjakan *qiyamullail* dengan ikhlas dan khusyu' akan menimbulkan ketenangan, dan terhindar dari stres penyebab berbagai macam penyakit. Orang yang stres biasanya rentan sekali terhadap penyakit kanker dan infeksi. sehingga secara otomatis para pengamal shalat tahajud (*qiyamullail*) yang dilakukan secara kontinu dan disertai perasaan ikhlas lagi khusyu' dan tidak terpaksa, akan terjamin kesehatannya baik fisik maupun mental atau jiwa.

## **B. Saran-Saran**

1. Sebagai seorang muslim sudah seharusnya untuk senantiasa meningkatkan ibadah kepada Allah SWT, melalui ibadah-ibadah sunnah, seperti shalat tahajjud, shalat hajat, shalat witir dan shalat tasbih. Karena selain sebagai penyempurna amlan ibadah wajib dengan selalu meningkatkan ibadah sunnah akan dapat meningkatkan iman dan taqwa kita serta sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.
2. *Qiyamul lail* merupakan salah satu ibadah yang banyak mengandung manfaat dan di dalamnya terdapat janji Allah yang akan diberikan kepada hamba-Nya, sebagai hamba Allah yang taat hendaknya bisa memenuhi dan menggali janji Allah tersebut dengan melaksanakan apa yang telah diperintahkan dan dianjurkan, agar senantiasa menjalani kehidupan dengan perasaan yang tentram, damai dan sentausa di dunia dan di akhirat nanti.
3. Sebuah lembaga pendidikan Islam hendaknya bisa menciptakan suasana yang islami sehingga dalam proses penanaman nilai-nilai islam lebih mudah

karena adanya kebiasaan yang dilakukan secara kontinu. Dan hendaknya dianjurkan kepada anak-anak didik yang sedang menuntut ilmu (belajar) agar senantiasa melaksanakan taqarrub kepada Allah, salah satunya dengan melaksanakan salat malam, karena hal ini dapat menimbulkan dampak yang positif terhadap jiwa dan mental anak, sehingga dapat dengan mudah untuk mengikuti proses belajar dan mendapatkan hasil yang optimal.

### C. Penutup

Puji syukur terselesaikan dengan baik, meskipun dari sisi lain tulisan ini penulis sadari banyak sekali kekurangan, sehingga penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan pada langkah selanjutnya. Penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat memberikan manfaat secara optimal bagi penulis khususnya, dan para pembaca serta yang membutuhkan pada umumnya. Semoga Allah SWT. Senantiasa melimpahkan rahmat-Nya dan selalu memberikan ridlo-Nya kepada kita semua, Amin. yang sangat mendalam, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang memberikan taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat secara optimal bagi penulis khususnya, dan para pembaca serta yang membutuhkan pada umumnya. Semoga Allah SWT. Senantiasa melimpahkan rahmat-Nya dan selalu memberikan ridlo-Nya kepada kita semua, Amin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aba Firdaus Al-halwani. *Managemen Terapi Qolbu*, (Yogyakarta: Media Insani, 2002).
- Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2009)
- Abu Sangkan, *Shalat Khusyu*", (Jakarta: Baitul Ikhsan, 2005)
- Abdul Malik bin Muhammad al-Qasim, *Muhasabah menuju Penyucian Jiwa*, terj. Ummu Mubarak, (Solo: Pustaka Arafah, 2005)
- Afzalur Rahman dan Murtadha Muthahari, *Energi Salat*, Jakarta: PT Serambi Ilmu (Semesta, 2007
- Ahmad D. Marimba, *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, (Bandung: Al-Ma'arif, 1989)
- Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Bandung: PT Remaja Rosydakarya, 2005)
- Akhmad Sya'bi, *Kamus an-Nur; Arab-Indonesia dan Indonesia-Arab*, (Surabaya: Halim, 1997)
- Akhmad Khairi Al- Umari, *Buat Apa Kita Shalat?*. (Jakarta, Almahira : 2014).
- Chabib Thoha, *Kapita Sélékta Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996)
- Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Primayasa, 1999)
- Djamaludin Ancok, dan Fuad Nashori Suroso, , *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003)
- Egha Zainur Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, (Yogyakarta: Pro- U Media, 2010)
- F.J. McDonald, *Educational Psychology*, (California: Wadsworth Publishing, 1959),
- Hamdi El-Natary, *Shalat Tahajud cara Rasulullah Sesuai Al-Qur'an dan Hadits*
- Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012)

Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002)

(Wahyu Qalbu, 2015)

Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008)

Imam Musbikin, *Rahasia Salat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007)

Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2001)

Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 6 No 2 Desember 2015

John Dewey, *Democracy and Education*, (New York: The Macmillan Company, 1964)

Kartini kartono, *Pengantar Metodologi Reasearch Sosial*, ( Bandung: Mandar Maju, 1996)

Koentjaraningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 1993),

M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok materi metodologi penelitian dan aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002)

M. Arifin, *Hubungan Timbal Balik Pendidikan Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1976)

M. Yazid Nuruddin, *Keistimewaan Shalat Tahajjud* (Insan Media, 2009)

Marzuki, *Metodologi Penelitian Riset*, (BPEF VII, Yogyakarta, 1997)

Muhammad. Fatalillah, *Ta'lim Muta'alim "kajian dan Analisis Serta dilengkapi Tanya jawab"*, (Kediri, Santri Salaf Press)

Moeljono Notosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2002)

M. Hamdani B. Dz., *Pendidikan Ketuhanan dalam Islam*, (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2001)

Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka,)



- Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007)
- Quraisy Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian al-Quran*
- Sa'id Hawa, *Pendidikan Spiritual* ( Mitra Pustaka, 2006)
- Sa'id bin Ali, *Tuntunan Salat Sunnah*, (Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2005)
- Saiful Islam Mubarak, *Risalah dan Mabit Shalat Malam*, (Bandung: Syaamil, 2005)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011)
- Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, ( Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013),
- Soegarda Poerbakawatja, dkk. *Ensiklopedi Pendidikan* (Jakarta: Gunung Agung, 1981)
- Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rhineka Cipta: 2006)
- Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Jakarta: Pustaka Bani Quraisy, 2004)
- Sholikhin Muhammad, *The Miracle of Shalat*, ( Jakarta: Erlangga, 2011)
- Wahab Rohmalina, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawati Pers. 2015)
- Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene, (Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama)*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004).
- Zamry Khadimullah, *Qiyamul Lail Power*, (Bandung: Marja, 2006).
- Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983)